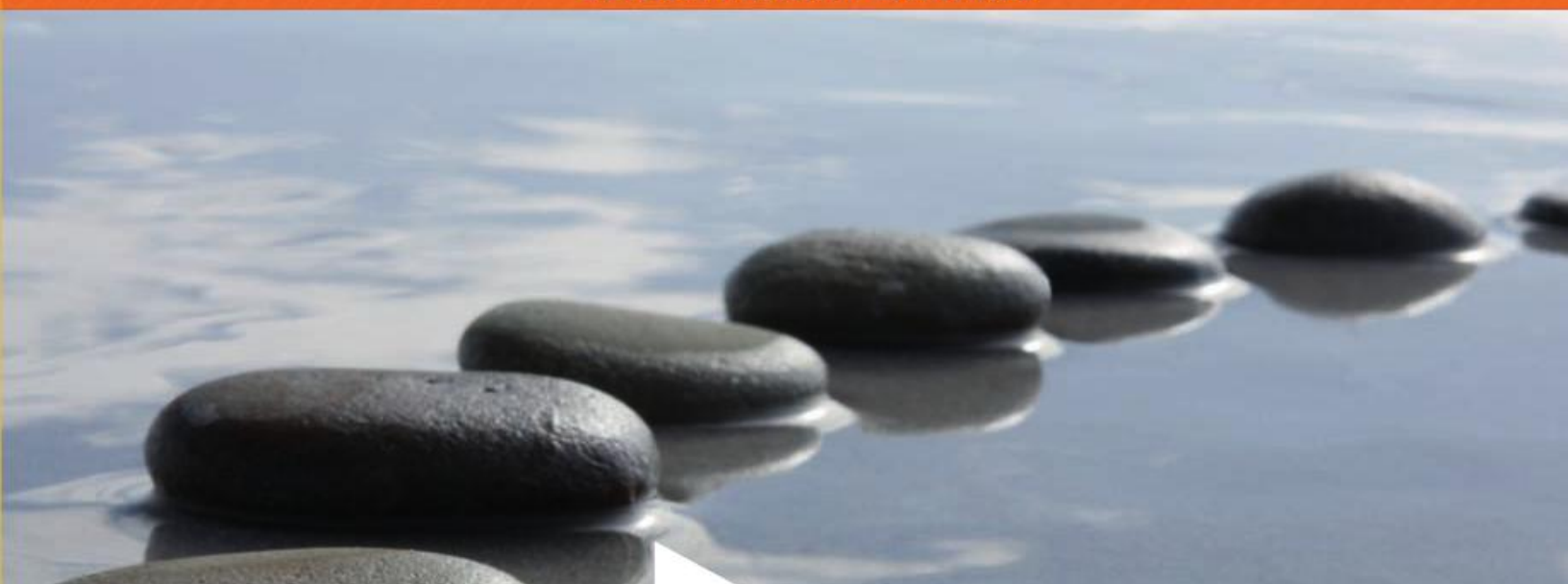


COMPRENDRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Edel Maex

Préface de Jon Kabat-Zinn

Traduction de Claude Maskens

Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience

Une introduction aux approches
basées sur la pleine conscience



de boeck

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

COMPRENDRE





DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Edel Maex

Préface de Jon Kabat-Zinn

Traduction de Claude Maskens

Mindfulness:

apprivoiser le stress

par la pleine conscience

Une introduction aux approches

basées sur la pleine conscience

Mindfulness:

apprivoiser le stress

par la pleine conscience

Une introduction aux approches

basées sur la pleine conscience



...

ENFANCE

ADOLESCENCE

SCOLARITÉ

DÉVELOPPEMENT

SANTÉ

DEUIL

PERSONNEL

...est une collection destinée aux professionnels du secteur psychosocial, (para)médical et scolaire ainsi qu'aux familles.

Elle permet d'aller plus loin dans l'analyse de problématiques liées à l'enfance, l'adolescence, la scolarité, le développement personnel, le bien-être et la fin de vie. Chaque ouvrage propose des réflexions et des réponses concrètes pour aider dans la pratique et la vie quotidienne.



de boeck

COMPRENDRE



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Edel Maex

Préface de Jon Kabat-Zinn

Traduction de Claude Maskens

Mindfulness:

apprivoiser le stress

par la pleine conscience

Une introduction aux approches

basées sur la pleine conscience

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web:

www.deboeck.com

© Groupe De Boeck s.a., 2011

2e édition

Éditions De Boeck Université

Rue des Minimes 39, B-1000 Bruxelles

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Imprimé en Belgique

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2011

ISSN 2030-8906

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2011/0074/337

ISBN 978-2-8041-6644-1



Sommaire

Avant-propos

7

Préface

9

Introduction à l'édition française

13

Remerciements

15

Chapitre 0

**« Personne n'a jamais appris à jouer du piano
dans un livre »**

17

Chapitre 1

« Chaque instant est un nouveau commencement »

25

Chapitre 2

« Une invitation ouverte à sortir du cadre »

33

Chapitre 3

**« Pouvez-vous décider en toute liberté comment
vous allez vivre la confrontation à une limite donnée ? » 41**

Chapitre 4

« S'exercer avec ce qui se présente »

49

Sommaire

5



Chapitre 5

« Un processus continu de guérison »

61

Chapitre 6

« Créer un espace d'attention ouverte et bienveillante... » 69

Chapitre 7

« S'habituer à ne pas savoir »

79

Chapitre 8

« La huitième semaine dure toute la vie »

89

« La simplicité est inépuisable »

97

Bibliographie

99

Webographie

101

6

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Avant-propos

La *mindfulness* ne se résume pas à une technique psychologique. Ce n'est pas davantage une nouvelle mode. C'est quelque chose que les gens ont toujours fait : la recherche du silence, non pour échapper à la réalité, mais pour s'arrêter et regarder avec une attention ouverte et bienveillante. Pour relâcher la crispation qui devient parfois presque insoutenable, et vers laquelle la tourmente de la vie a l'air de nous pousser sans cesse. Pour nous tenir debout au cœur de la vie avec plus de courage, plus d'énergie, plus de créativité, plus de bienveillance et plus de liberté.

Notre époque semble en avoir besoin plus que jamais. Ce livre propose une introduction à la pleine conscience, sans porter atteinte à la richesse de sa compréhension. En cela, il ouvre également une porte vers les différentes techniques thérapeutiques basées sur la pleine conscience qui ont émergé au cours de la dernière décennie. Du fait qu'il suit le déroulement du programme initial en 8 semaines, la lecture de ce livre accompagne aussi parfaitement le participant, de semaine en semaine, au fur et à mesure de l'avancement du programme.

Je suis très reconnaissant envers les Éditions De Boeck, d'avoir voulu intégrer dans cette deuxième édition la mise en forme et les dessins originaux. La *mindfulness* ne s'exprime pas seulement par les mots, mais également par l'espace, les formes et l'humour. J'espère que cette édition française aidera beaucoup de personnes à intégrer la pleine conscience dans leur vie quotidienne.

Edel Maex

Avant-propos

7



Préface

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous travaillez probablement de plus en plus dur, jonglez avec davantage de tâches et avez l'impression d'avoir de moins en moins de temps pour ce qui est important dans la vie... En un mot, vous êtes plus stressé que jamais auparavant. En 1979, j'ai ouvert la clinique de réduction du stress par la pleine conscience au Centre Médical de l'Université de Massachusetts. Aujourd'hui, trente ans après, je me demande : « En 1979, de quel stress s'agissait-il ? » tant le rythme de la vie et les exigences en temps et en énergie ont augmenté. Nous le devons en partie à la révolution digitale, à l'accélération quasi généralisée, et en partie à d'autres facteurs qui rendent difficile pour nous, êtres humains, de mener une vie équilibrée et fluide en toute circonstance.

Force est de constater qu'à l'heure actuelle, pour beaucoup d'entre nous, il n'y a pas de fin au travail quotidien ou hebdomadaire. Il n'est même plus nécessaire d'avoir un lieu de travail, tout endroit pouvant le devenir en vertu de notre connectivité vingtquatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept.

Cela a un côté positif mais nous savons que cela peut aussi être grisant, au point même de nous rendre dépendants. Mais, avec cette connectivité tous azimuts et avec les possibilités infinies de nous distraire de ce qui est là, nous pouvons dériver de plus en plus loin de toute connexion profonde et signifiante avec nous-mêmes et avec ceux que nous aimons le plus. Dans ces circonstances, il nous faut peut-être prendre des précautions supplémentaires pour cultiver à dessein et avec ténacité ces connexions humaines fondamentales – internes et externes – qui caractérisent le plus notre humanité, participent à notre bien-être et donnent sens à notre vie. Pour une part, cela implique un glissement de « faire » à « être ». Pour une autre part, cela implique de nous rendre compte que nous avons seulement des moments à vivre, en ce sens que nous sommes seulement vivants maintenant, à cet instant, et que nous passons facilement à côté du moment présent, voire nous en évadons s'il est désagréable.

Préface

9



ble ou menaçant. Nous pouvons vivre plus endormis qu'éveillés, avançant la plupart du temps comme des zombies, en pilotage automatique. Cela nous éloigne toujours davantage de nos amours et aspirations les plus profondes, de nos ressources vitales qui nous aident à apprendre et à grandir au cours de la vie, nous permettent de guérir et de nous transformer.

Nous pouvons remédier dans une large mesure à cette situation en cultivant intentionnellement la mindfulness, ou la conscience, instant après instant, sans jugement. Dans ce livre attachant et très convivial, le Dr Edel Maex nous donne une excellente introduction à cette pratique et aux transformations potentielles de l'esprit et du

corps, du cœur et de l'âme. Elles sont à notre disposition à tout moment si nous pouvons, comme il le dit, nous arrêter puis regarder et écouter profondément avant d'agir. J'encourage donc le lecteur à écouter attentivement ces messages tellement simples et pourtant puissants, et à pratiquer avec tout son cœur ce que le Dr Maex nous offre avec tant de talent et de bienveillance dans ces pages.

Le monde scientifique et médical prouve de plus en plus que la pratique de la pleine conscience peut apporter de profonds changements dans notre santé mentale et physique. Elle peut affecter positivement la capacité de guérison du corps, la capacité du cerveau à se régler avec précision et à créer de nouveaux réseaux, et la capacité de l'esprit et du cœur à gérer avec sagesse le stress, la douleur, la maladie et surtout la souffrance, d'une manière qui transforme et libère tout à la fois. Il existe en effet de par le monde un mouvement croissant, tant en médecine qu'en psychologie, qui développe des programmes cliniques basés sur la pleine conscience, comme celui proposé par Edel Maex et ses collègues. Ce mouvement mène aussi des recherches fondamentales et appliquées sur les effets de la pleine conscience sur le corps et sur l'esprit, ainsi que sur les interactions et les apprentissages sociaux et émotionnels.

Il y a aussi quelque chose de poétique à vivre dans le moment présent. C'est une poésie qui s'exprime en mots au-delà des mots, qui pointe vers le transcendant et le numineux présents en chaque instant, pas d'une manière dogmatique et religieuse, mais dans une langue plus universelle et humaniste qui gît au fondement de toutes les grandes œuvres d'art et à leur appréciation à chaque instant.

On pourrait dire, comme Thoreau, qu'une vie humaine vécue dans la conscience, pleinement éveillée, est l'art par excellence. Vous trouverez dans ce livre des poèmes montrant où peut nous conduire la pratique de la pleine conscience. Et c'est toujours un retour à ici et maintenant. Vous découvrirez que le Dr Maex apprécie les chansons de Leonard Cohen, qui a lui-même pratiqué la pleine conscience toute sa vie dans la tradition Zen. Voici donc quelques lignes de Leonard Cohen pour éveiller votre appétit et préparer votre palais à ce qui suit.

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



“ The birds they sang

At the break of day.

Start again, I heard them say.

Don't dwell on what is past away,

Or what is yet to be....

Ring the bells that still can ring

Forget your perfect offering.

There is a crack, a crack in everything,

That's how the light gets in,

That's how the light gets in,

That's how the light gets in...1*

Les courants de la science et de la médecine, et les courants de l'art et de la poésie rencontrent et explorent les anciennes traditions de pratique méditative dans notre époque. Cette convergence fait de ce moment particulier une période passionnante pour explorer la pleine conscience dans notre propre vie. Cette pratique est, en elle-même et d'elle-même, un acte de sagesse et de compassion pour soi. Vous le découvrirez à coup sûr vous-même en cultivant l'attention, comme le décrivent ces pages, et en apprenant à vous reposer et à faire confiance à la conscience elle-même sans rien devoir faire pour

améliorer le moment présent. La grande invitation et aussi la grande aventure de la vie vous sont proposées ici. Puissentelles vous être d'un profond bénéfice, ainsi qu'à un grand nombre de personnes avec lesquelles vous entrez en contact ou partagez cette vie.

Je salue Edel Maex pour l'écriture de ce livre attachant. Je salue aussi ses efforts : prenant appui sur ses propres années de méditation et d'étude, et articulant la pleine conscience de manière authentique et universelle, il l'introduit de plus en plus dans le courant de la médecine, de la psychiatrie et de la culture occidentale.

Jon KabatZinn, Ph.D.

Boston, Massachusetts USA

Août 2007

Professeur de médecine émérite

University of Massachusetts Medical School

1. Les oiseaux chantaient à l'aube. Re commençons, les ai je entendu dire. Ne vous attardez pas sur ce qui est passé, ou ce qui doit encore arriver... Que sonnent les cloches qui peuvent encore sonner, oubliez votre offrande parfaite. Il y a une fissure, une fissure en toute chose, ainsi entre la lumière, ainsi entre la lumière, ainsi entre la lumière...

Préface

11



Introduction

à l'édition française

Quel plaisir ! Le livre d'Edel Maex est comme une conversation tranquille, mais riche et dense, dont on ressort doucement motivé. Ce mélange entre expérience personnelle de la méditation, pratique psychothérapique de l'auteur, conseils techniques et sagesse zen transforme la rencontre avec cet ouvrage en un premier exercice de Mindfulness : on y arrête souvent sa lecture pour mieux réfléchir et prendre conscience. Le voyage a déjà commencé...

Christophe André est médecin psychiatre

à l'hôpital SainteAnne, à Paris.

Comment vivre pleinement ?

Edel Maex, psychiatre qui a une longue expérience dans le domaine de la psychothérapie et de nombreuses années de pratique bouddhique, nous explique non seulement l'origine de la « Mindfulness », l'expansion et les résultats de la recherche scientifique, mais aussi et surtout la pratique, le « comment s'y prendre ». Ce guide d'introduction semble annoncer une époque de connaissance, de « science » basée sur le pragmatisme, sur l'expérience et le vécu personnel.

La « Mindfulness » connaît actuellement un succès certain dans les pays anglosaxons et n'est qu'à l'aube de son développement en francophonie. Le recentrage sur son véritable Moi, sa nature originelle, permet de découvrir le

« thinking behind the thinking », sans jugement et sans idée préconçue, tout en vivant pleinement le moment présent, l'expérience qui se déploie moment après moment.

Je tiens personnellement à remercier Edel pour les échanges fructueux que nous avons eu.

Introduction à l'édition française

13



Que cette œuvre puisse intéresser tout professionnel de la santé et tous ceux en questionnement par rapport à soimême.

Dr. E. Coremans, Psychiatre

Université Catholique Louvain MontGodinne

L' auteur invite le lecteur à se donner rendezvous avec lui-même dans un esprit d'ouverture et de bienveillance. Cela semble si simple... En réalité cela requiert, comme tout entraînement, une discipline quotidienne qui consiste à faire et à refaire les gammes de la pleine conscience.

Edel Maex nous fournit plusieurs clefs pour asseoir, maintenir et développer la pratique, avec une grande clarté et beaucoup de sagesse.

Un ouvrage admirablement clair, didactique, à découvrir en pleine conscience. À conseiller à tous les participants de nos groupes MBCT et à leurs instructeurs.

Lucio Bizzini, Ph.D,

Dpt de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Genève Écrire sur la pleine conscience est un exercice délicat. En effet, ses bienfaits peuvent s'éloigner dès que l'on commence à en parler. Et pourtant Edel Maex a trouvé les mots pour le dire et pour nous transmettre

avec une admirable simplicité le sens profond de la méditation. Le secret du style limpide et captivant de cet ouvrage est sans doute en lien avec la pratique de l'auteur. Une connaissance de la pleine conscience acquise de l'intérieur, à travers l'expérience personnelle. Page après page, Edel Maex nous encourage à la curiosité pour chaque instant de la vie. Ce livre est une formidable invitation pour découvrir, maintenir ou développer notre pratique.

Guido Bondolfi, M.D., Chargé de cours à l'Université de Genève Dpt de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Genève **14**

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Remerciements

Un immense merci aux très nombreuses personnes sans lesquelles ce livre n'aurait jamais pu voir le jour. Tout d'abord à Thich Nhat Hanh, enseignant zen, pacifiste militant, exilé et poète. Dans l'atrocité de la guerre du Vietnam, c'est lui qui a choisi dans le large éventail des notions bouddhistes, le terme *mindfulness* comme porte d'entrée par excellence pour venir en aide aux gens dans leur souffrance. Il est à l'origine de l'éclosion de la *mindfulness* ou « pleine conscience » en Occident.

Mes remerciements aussi à Jon KabatZinn. Poursuivant le travail de Thich Nhat Hanh, il emprunta la notion de *mindfulness* au contexte bouddhiste et

– via son programme de réduction du stress de huit semaines – l'introduisit dans le monde de la médecine et de la science.

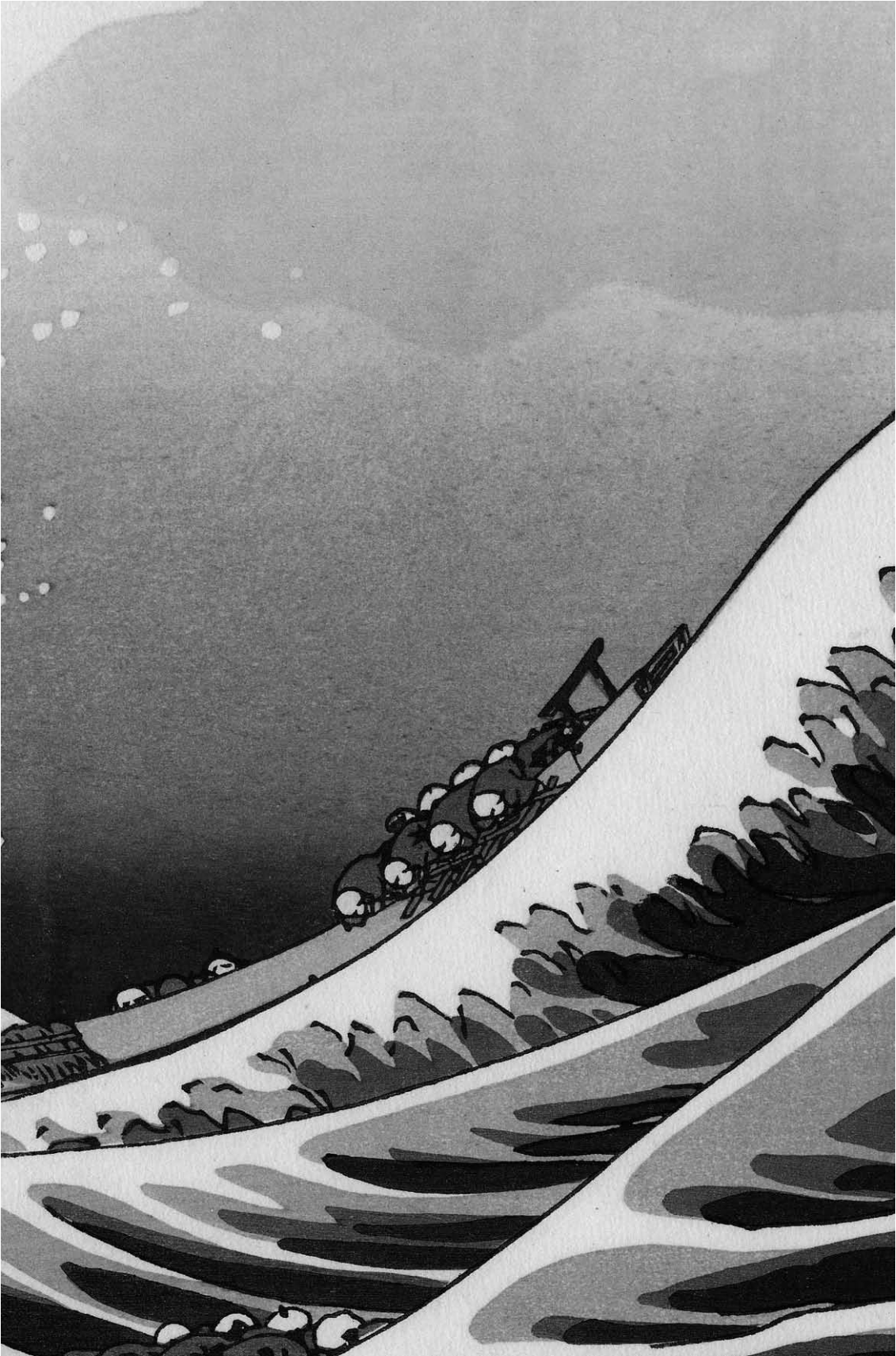
Mais je remercie pardessus tout les centaines de personnes qui ont suivi le programme de huit semaines et qui, de session en session, m'ont surpris (et continuent de me surprendre) par la façon dont ils

découvrent la pleine conscience et lui donnent une place dans la
tourmente de leur vie.

Edel Maex

Remerciements

15





C h A P I t R e 0

« Personne n'a jamais
appris à jouer
du piano dans un livre »

1. Arrière-plan

Quand je faisais mes études de psychiatrie, il y a déjà pas mal de temps, j'étais aux prises avec une grande question : comment survivre dans la confrontation quotidienne à tant de souffrances humaines, à la tristesse, la peur, les traumatismes, la perte... ? Je devais naviguer entre deux écueils. D'un côté, le risque d'être moi-même submergé par toutes les souffrances et les émotions, et m'épuiser. De l'autre côté, le danger de devenir blasé, insensible, froid, inaccessible et indifférent à la souffrance de mes patients.

Au cours de ma recherche, un concours de circonstances me fit rencontrer la méditation zen. C'était la réponse à ma question. La méditation était clairement « mon truc ». C'est incroyable, tout ce que j'en ai appris. Elle m'a façonné, non seulement dans ma manière de travailler mais aussi dans ma vie privée.

Après une dizaine d'années, quelque chose en moi disait de plus en plus :

« Ça ne va pas, ce que j'ai de mieux, je le garde pour moi ». Mais je ne voyais pas comment introduire la méditation zen dans un contexte psychothérapeutique. On ne peut tout de même pas enseigner la méditation bouddhiste dans un hôpital ! D'ailleurs, comment expliquer

à quelqu'un qui cherche une solution à sa souffrance, qu'il doit s'asseoir une demiheure en silence et surtout ne rien en attendre ? Le zen, comme méthode, n'est pas toujours si accessible.

J'avais commencé à faire des essais, à introduire des éléments de méditation dans mon travail. Quelqu'un me demanda alors : « Vous connaissez tout de même le travail de Jon KabatZinn ? » Je n'en avais encore jamais entendu parler. Je trouvai aussitôt son livre – j'étais le premier à l'emprunter – à la bibliothèque du Hele Dowling Instituut, où je travaillais alors. « Ceci m'épargne dix années de travail » me suis-je dit. Avec le même arrièreplan et la même moti

« Personne n'a jamais appris à jouer du piano dans un livre »

17



vation que moi, KabatZinn avait élaboré un programme de réduction du stress, qui était utilisé dans un hôpital. Il avait fait l'objet de solides recherches scientifiques et le monde médical acceptait cette façon de travailler. Je ne devais donc pas inventer la roue. Je pris contact avec Jon KabatZinn et, sur base de son programme, organisai la première formation de huit semaines.

C'était le début d'une longue série.

Depuis lors, j'ai donné des dizaines de formations à des centaines de personnes, dans des contextes variés. La situation des participants variait d'un endroit à l'autre : des personnes atteintes de graves maladies comme le cancer, des soignants, des bénévoles en soins palliatifs, des personnes souffrant de rechutes dépressives et d'angoisses, de fatigue chronique et/ou se plaignant de stress, des travailleurs en entreprise... Chaque fois, quel que soit le contexte, les personnes que je rencontrais dans mes formations étaient confrontées aux mêmes questions fondamentales.

Ce livre recueille le condensé de toutes ces rencontres. Je l'écris pour partager sans réserve ce que j'ai de meilleur.

2. La sagesse des livres

Personne n'a jamais appris à jouer du piano dans un livre. C'est en s'exerçant qu'on apprend à jouer d'un instrument de musique, en en jouant encore et encore.

Aucun livre ni aucune théorie ne peut remplacer l'exercice ni l'expérience propre. Vous pouvez beaucoup apprendre de quelqu'un qui joue lui-même et a une grande expérience, mais aucun professeur ne remplacera vos exercices. C'est la même chose pour la pleine conscience.

À quoi peut donc servir ce livre ? Vous pouvez l'utiliser de deux façons. Vous pouvez au départ le lire pour vous familiariser avec la pleine conscience. Un livre est un bon moyen de découvrir quelque chose de neuf. Ce livre-ci ne se veut pas un ouvrage théorique ou scientifique – il existe déjà différents livres remarquables abordant la théorie de la pleine conscience. Il vous fera plutôt goûter la *mindfulness* et vous donnera l'envie de vous exercer réellement.

Même si je désire très fort partager avec vous ce que j'ai appris de plus précieux, je ne peux vous l'enseigner. Vous ne pouvez apprendre qu'en pratiquant.

Ensuite, si sa lecture vous a donné le goût d'aller plus loin, ce livre sera alors un support utile de votre pratique. Ceci peut se faire de différentes manières.

18

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



» Vous pouvez suivre un programme de réduction du stress de huit semaines. Ce 0

livre en suit le déroulement et traite des thèmes qui se présentent naturellement au cours des huit semaines. Vous pouvez le voir comme une composition en huit mouvements. Certains thèmes reviennent régulièrement et sont peu à peu approfondis.

» Personne n'a le monopole de la pleine conscience. Le programme en huit semaines n'est rien de plus qu'une adaptation compacte et intense de quelque chose qui a au moins 2500 ans d'âge. Même si vous pratiquez d'autres formes d'entraînement à la pleine conscience, ce livre peut vous aider dans votre pratique et vous donner des conseils utiles et concrets.

» Vous pouvez vous y mettre vous-même à l'aide des supports audio¹. Ce livre vous donnera peu à peu des suggestions très pratiques pour gérer ce que vous rencontrez dans la vie de tous les jours et vous éclairer dans certaines situations et impasses difficiles.

3. Le stress est inévitable

Parfois la vie ressemble à un ruisseau qui s'écoule en clapotant paisiblement dans son lit. Mais soudain elle peut changer du tout au tout et se déchaîner en une colossale tempête. Alors la vie vient nous chercher au plus profond de nous-même.¹

Le mot « stress » est très courant. Il représente tout ce qui nous pèse. Nous pouvons tomber malade, nous faire du souci pour nos relations, notre travail, notre argent. Nous pouvons aussi avoir trop donné et nous retrouver épuisés.

Ce qui hier encore semblait plus que certain peut être aujourd'hui source de doute. Parfois, tout simplement, cela ne va pas et personne ne peut nous expliquer ce qui coince. Le stress peut s'infiltrer lentement et imperceptiblement dans notre vie ou la renverser en un instant, tel un coup de tonnerre dans un ciel sans

nuage. La plupart du temps, le stress nous prend par surprise, sans être invité.

Le stress a deux côtés. Il y a d'une part les événements qui nous arrivent et, de l'autre, les réactions de notre organisme.

Et ici, le corps joue un rôle important. Nous n'avons en effet qu'un seul détecteur de stress : notre propre corps. Ce n'est pas pour rien qu'on dit « sen1. *N.d.T.* : Voir notamment en fin du livre comment s'en procurer.

« Personne n'a jamais appris à jouer du piano dans un livre »

19



tir » pour « ressentir ». Nous sentons les émotions avec notre corps. C'est notre seul instrument pour ressentir. Un ordinateur ne ressent rien parce qu'il n'a pas de corps. Ainsi donc, notre corps peut se plaindre du stress.

Mais il y a encore un troisième élément : comment gérer le stress ? Nous ne dominons pas les événements qui nous arrivent ni les réactions automatiques de notre corps. Nous pouvons uniquement influencer la façon dont nous sommes en relation avec eux. La pleine conscience est une façon particulière d'être en relation avec ce qui nous arrive, pas uniquement avec le stress, mais aussi avec les choses agréables de la vie. Mais c'est le stress et la souffrance qui nous motivent le plus souvent à nous mettre en recherche et à nous exercer à la pleine conscience .

4. S'entraîner

À quoi nous exerçons-nous dans l'entraînement

mindfulness ? Dans le premier exercice que nous proposons, vous êtes invité à vous allonger sur une carpe et à porter votre attention sur votre respiration.

Voici d'emblée toute la différence avec beaucoup d'autres méthodes. Il ne vous est pas du tout demandé de changer votre respiration : pas avec votre ventre, pas plus profondément ou plus régulièrement... Non, simplement observer votre respiration avec une attention bienveillante, ouverte et sans jugement de valeur (ce qui est une description de la pleine conscience). Ensuite, vous dirigez votre attention vers les orteils du pied gauche et nous allons ainsi parcourir tout le corps, pas à pas. Sans rien suggérer, sans demander de se détendre ou quoi que ce soit d'autre. Simplement, avec une attention bienveillante et ouverte, observer ce qui se passe.

Quel sens cela a-t-il ? Tout d'abord, cet exercice vous fait interrompre votre occupation. De nombreux problèmes de stress sont dus au fait qu'on est toujours sous pression. Nous n'en pouvons plus. Le tourbillon ne s'arrête jamais.

En deuxième lieu, vous vous familiarisez progressivement avec ce qui se passe en vous. Nous commençons avec le corps. Il est notre seul détecteur de stress. Souvent nous ne le sentons que quand nous avons dépassé les limites, quand il se plaint. Par ces exercices, nous apprenons déjà à entrer bien plus tôt en contact avec ce qui se passe. Après tout, vous ne pouvez pas entretenir une relation avec quelque chose que vous ne connaissez pas ou dont vous ne connaissez pas l'existence. Vous allez peut-être découvrir votre capacité à vous détendre, mais sans doute aussi vos tensions. Et c'est important même **20**

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



si, à première vue, ce n'est pas vraiment agréable. Toutes sortes de pensées et de sentiments surgissent à l'occasion de cet exercice. Les exercices suivants 0

approfondissent aussi la façon d'être en rapport avec ces pensées et ces sentiments.

Troisièmement, la pleine conscience est en soi une autre façon de gérer ce qui nous arrive . Elle se situe à mi-chemin entre deux écueils. D'un côté, le risque d'ignorer consciemment ou pas ce que vous sentez et, de l'autre, le risque que cela vous submerge et vous emporte. C'est une des raisons pour lesquelles il est important de s'exercer. Vous apprenez à sentir et à maintenir le contact avec votre ressenti tout en apprenant à en rester libre, sans vous y perdre. Un des aspects de l'entraînement à la pleine conscience est de toujours vous ramener dans cette voie du milieu.

5. Huit semaines

L'entraînement à la pleine conscience de huit semaines se base sur les travaux de Jon KabatZinn. Ce n'est sûrement pas la seule façon d'enseigner la pleine conscience, mais cette méthode est très didactique.

Nous l'appelons un entraînement et pas un traitement ou un cours. Un traitement signifierait que vous vous soumettez passivement à un programme pendant huit semaines avec l'espoir de voir le problème résolu à leur terme.

Ce n'est donc pas un traitement. Ce n'est pas davantage un cours, même si certains éléments y font penser. Savoir ce qui ne marche pas et ce qu'il faudrait faire est important mais certainement pas suffisant. C'est un entraînement.

Nous allons nous exercer à quelque chose.

L'entraînement consiste en huit rencontres hebdomadaires de deux heures trente chacune. Si vous y participez, vous vous engagez à y consacrer trois quarts d'heure chaque jour pendant ces huit semaines. Cela ne va pas de soi, mais participer sans s'exercer revient à prendre des leçons de piano sans s'entraîner à la maison. L'expérience montre qu'une pratique de trois quarts d'heures par jour pendant huit semaines permet d'apprendre de quoi il s'agit dans un laps de temps assez court, ce qui rend cette méthode abordable. Voyezle comme une expérience faite sur vous-même. Pendant cette période, mettez votre jugement de côté et donnezvous la chance de goûter pleinement l'expérience.

Au terme des huit semaines, vous sentirez l'apport de cette expérience et la manière de la poursuivre.

Différents exercices vous seront demandés au cours de la session : des exercices « formels » comme la méditation assise et des exercices corporels sim

« Personne n'a jamais appris à jouer du piano dans un livre »

21



ples, et des exercices « informels », des choses auxquelles vous pouvez faire attention dans la vie de tous les jours, quand vous mangez ou faites la file. Il y a aussi des « travaux à domicile », observer par exemple ce qui se passe en vous à l'occasion d'événements agréables ou désagréables.

Les deux premières semaines, nous travaillons avec le scan corporel . C'est un exercice qui se pratique couché, pendant lequel vous dirigez votre attention de manière systématique et détaillée, vers

chaque partie du corps. Cela peut être un exercice de relaxation profonde et vous amener plus près de votre corps.

Les deux semaines suivantes, nous abordons le corps plus activement. Le scan corporel fait place à des exercices d'étirement simples. Cela vous apprend à faire attention à vos sensations corporelles quand vous approchez de vos limites. Il s'agit ici d'en avoir conscience sans les dépasser, mais aussi sans vous arrêter trop tôt ni réduire inutilement votre liberté de mouvement.

Entretiens nous introduisons petit à petit la méditation assise. Ceci met l'accent tant sur l'apaisement que sur l'exploration de ce qui se passe en vous et autour de vous. Après s'être portée sur votre corps, c'est sur les sentiments et la communication avec les autres que se portera votre attention. Dans la pratique informelle aussi, nous demandons de vous arrêter systématiquement aux petites choses de la vie quotidienne et d'examiner comment vous les gérez.

Au cours des dernières séances, nous approfondissons la façon d'intégrer les techniques formelles et informelles dans votre vie quotidienne.

Après ces huit semaines, vous êtes à même de choisir pour vous-même ce qui vous convient le mieux. Ce peut être la méditation assise ou les exercices corporels. Mais il se peut aussi que vous souhaitiez davantage mettre l'accent sur la pratique informelle, ou que les exercices corporels vous parlent davantage aujourd'hui et que, après un certain temps, la méditation assise ait plus de sens pour vous. Quelqu'un l'a fort bien résumé au terme de ces huit semaines : « Je me rends compte que je suis au début, mais j'ai une boîte à outils. »

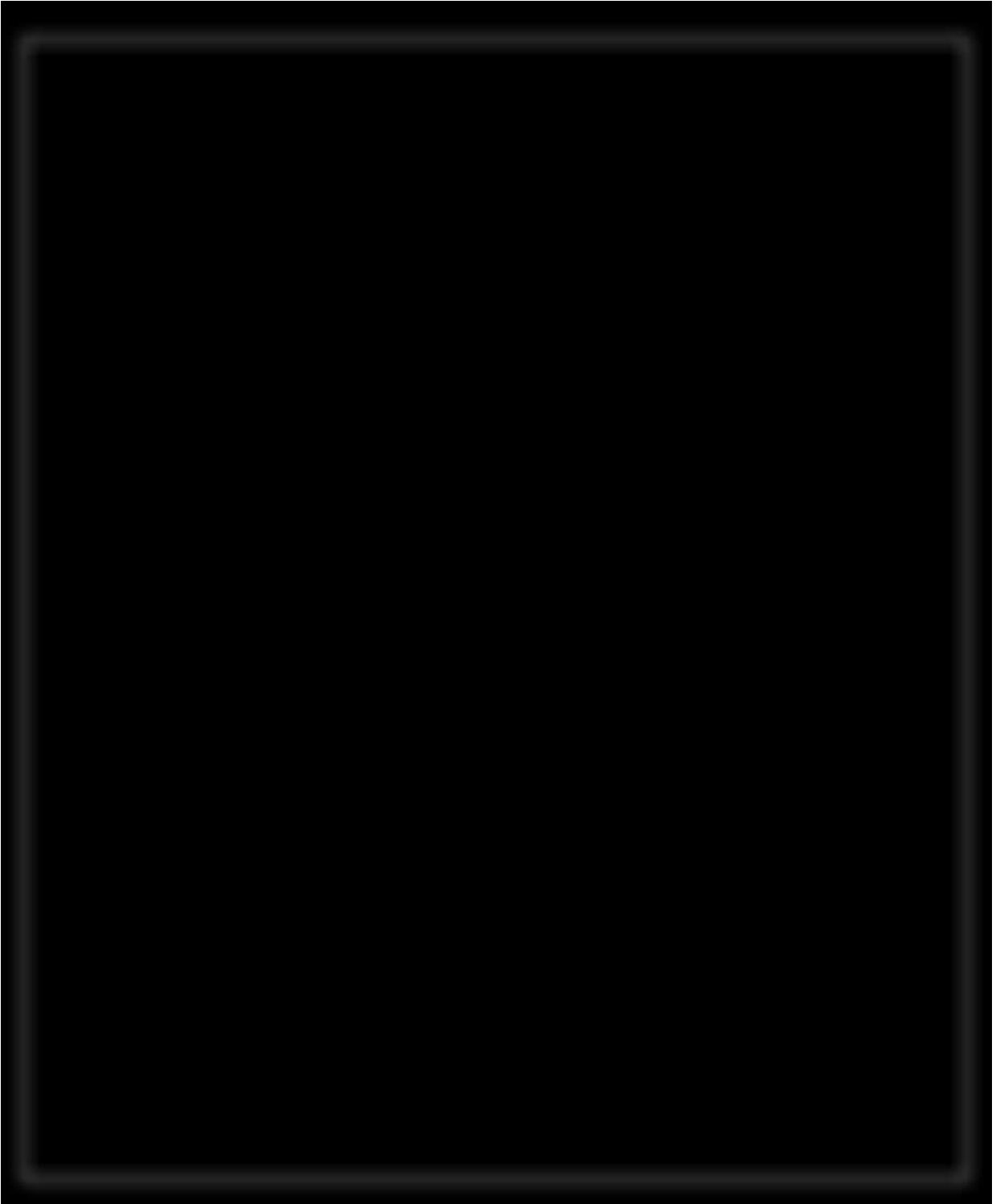
6. S'y mettre

Si vous le voulez, vous pouvez vous y mettre tout de suite. Il existe des méditations guidées téléchargeables ². Mais voici d'abord quelques conseils utiles si vous voulez vous exercer seul à l'aide de ce matériel.

2. *N.d.T.* : Voir les sites en fin de livre.

22

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



1Pratiquez tous les jours. Les exercices sont plus courts que ceux que nous utilisons dans le programme de huit semaines. Ils conviennent donc mieux pour être utilisés quotidiennement à long terme. Consacrezy du temps chaque jour, ne fûtce qu'un peu. Les exercices ne sont que des instructions. Dès que vous y serez accoutumé, vous pourrez choisir de vous entraîner sans ces instructions.

2Commencez par le corps. La pleine conscience vous demande de rester les deux pieds bien sur terre. C'est pourquoi nous commençons par le scan corporel, un exercice très en lien avec le corps. Faitesle en tout cas les premières semaines. Pendant les autres exercices aussi, restez très proche de l'expérience de votre corps, par exemple en suivant votre respiration.

3Lisez (ou relisez) chaque jour une section de ce livre, pas davantage. Laissezle travailler en vous. À mesure que vous vous entraînez, vous observerez que le texte deviendra de plus en plus concret et profond.

4Prenez en plus régulièrement le temps d'interrompre votre tâche et de vous octroyer quelques minutes de respiration consciente.

5Observezvous ainsi que vos réactions spontanées à ce qui se présente chaque jour. Ainsi vous ne vous familiarisez pas seulement avec vos réactions pendant la pratique formelle, mais aussi au cours des activités quotidiennes. Ce que vous apprenez pendant la pratique formelle peut ainsi s'étendre aux autres moments de votre vie.

6Cultivez l'attention à ce qui arrive autour de vous, l'espace où vous vous trouvez, vos sensations...

7Soyez bienveillant pour vousmême. Bienveillance, dignité et respect, sont des mots qui reviennent à tout moment dans ce livre. Ils

font partie intégrante de la *mindfulness*. Il n'y a pas de pleine conscience sans bienveillance.

« Personne n'a jamais appris à jouer du piano dans un livre »

23





C h A P I t R e 1

« Chaque instant

est un nouveau

commencement »

1. Commencer

Commencer quelque chose de nouveau est un

moment très particulier. C'est le moment où vous êtes encore spontané et réceptif. Vous ne savez pas encore ce qui va se passer. Vous êtes ouvert à tous les possibles.

La pleine conscience porte en elle la qualité, l'attitude du débutant. Spontané, réceptif, ouvert à tous les possibles. Chaque instant est un nouveau commencement.

En outre, cet instant est neuf. Il ne s'est jamais produit auparavant et ne se reproduira jamais plus. Si vous pouvez rester conscient de cela à chaque instant, vous découvrez le reste automatiquement.

Commençons par un premier exercice. Pouvezvous regarder cet instantci dans l'attitude du débutant ? Où êtesvous ? Dans quel endroit ?

C'est peutêtre un endroit connu, mais tenezvous aussi à distance de ce sentiment de familiarité. Regardez cet endroit comme si vous y étiez pour la première fois, tout y est neuf. Regardez autour de vous. Que voyezvous ?

Qu'entendezvous ? Comment ressentezvous ce lieu ? Sentezvous des odeurs ?

Comment êtesvous assis ? Êtesvous bien assis ? Il y a beaucoup de chance que, à ce moment, vous ayez un livre en main. Comment sentezvous ce livre dans vos mains ? Estil lourd ou léger ? Quelle est la texture du papier, de la couverture ? Quelle est la couleur de la page, des lettres, quel est le caractère utilisé ? Sentil encore le neuf ou plutôt la poussière ?

Comment ce livre estil arrivé entre vos mains ? Vous l'avez peutêtre acheté, ou reçu, ou emprunté. Quelqu'un doit l'avoir écrit. Quelqu'un a voulu

« Chaque instant est un nouveau commencement »

25





l'éditer¹. Il est le fruit de toute une organisation. Qui a fait le papier ? Où ont poussé les arbres ? D'où vient la couleur de l'encre ?

Sans le soleil et la pluie, les arbres n'auraient pas poussé. L'auteur a pu écrire ce livre grâce à l'enseignement qu'il a reçu d'autres personnes et grâce à son expérience auprès des nombreuses personnes auxquelles il l'a transmis à son tour. Tout ce qui est partagé dans ce livre n'a ni début ni fin.

Comment est-ce pour vous de demeurer avec cette qualité d'attention à ce qui est là, maintenant ?

2. Chercher et trouver

Certaines personnes commencent l'entraînement à

la pleine conscience avec une bonne dose de scepticisme.

Elles veulent bien se donner une chance mais, en fait, elles n'y croient pas. D'autres commencent avec le sentiment d'avoir enfin trouvé ce qu'elles cherchaient depuis longtemps.

La première attitude est de loin la meilleure pour commencer.

À michemin des huit semaines, quelqu'un remarqua :

« J'ai peur de ne pas trouver, une fois de plus, ce que je cherche ». Ma réponse a été rapide et simple : « Bien sûr ».

Quand vous cherchez quelque chose, vous avez une

idée plus ou moins précise de ce que vous cherchez. Tout ce que vous rencontrez en chemin est comparé à cette idée et mis de côté dès que cela ne correspond pas à l'idée en question. C'est un processus de sélection, de fermeture.

C'est aussi une excellente stratégie pour retrouver quelque chose, mais pas pour découvrir quelque chose de nouveau. Ce n'est en tout cas pas la stratégie qui convient pour s'entraîner à la pleine conscience.

Pour commencer la pleine conscience, il vaut mieux adopter une attitude ouverte et critique. Vous n'avez aucune idée de ce que vous allez trouver. Vous ne sélectionnez pas, vous ne jugez pas d'emblée, vous examinez plutôt tout à fond. Vous n'êtes pas en recherche de quelque chose mais vous vous mettez en état de découvrir.

Si vous vous promenez dans un bois et cherchez une espèce précise de champignon, vous trouverez peut-être plusieurs choses qui ressemblent plus 1. *N.d.T.* : Quelqu'un a voulu le traduire !

26

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





ou moins à des champignons. Mais, si vous vous promenez sans attente dans le bois, vous serez alors surpris par sa beauté. Pas question ici de réussite ou 1

d'échec. Il n'y a pas de but prédéterminé, simplement une attention ouverte.

J'entends souvent les gens dire : « J'aimerais trouver plus de confiance en moi. » Comment arriver à cette confiance ? La confiance n'est pas quelque chose qui se force. (Méfiezvous des gens qui disent : « Vous devez me faire confiance. ») Vous trouvez de la confiance seulement dans la mesure où vous avez été contacté avec confiance, apprivoisé...

Regarder et être présent avec une attention bienveillante et ouverte, sans rien chercher : cela vous familiarise avec ce qui se passe en vous-même. C'est le seul chemin vers l'assurance et la confiance en soi.

3. La relaxation

« Vous domptez un cheval pour pouvoir le monter, pas pour en faire un vieux canasson docile. »

Tenkei Roshi

Le programme de Réduction du Stress basée sur la

Pleine Conscience², n'est pas en premier lieu un programme de relaxation mais un entraînement à la pleine conscience. Tout comme

la relaxation, la pleine conscience est d'origine orientale. En même temps, la *mindfulness* renvoie à un phénomène humain universel qui peut être appliqué en différentes circonstances. La comparaison avec le dressage d'un cheval montre clairement la différence entre relaxation et entraînement à la pleine conscience. Il n'y a rien à reprocher à la relaxation. Elle est même nécessaire pour vous soustraire de temps en temps à l'agitation. Un arc ne peut rester toujours bandé.

Mais quand vous êtes triste ou joyeux, quand vous êtes en colère ou fou amoureux, si votre maison est en feu ou si vous venez de gagner au Loto... À

ces momentslà, la relaxation n'est pas vraiment à l'ordre du jour. Si nous réussissions alors à nous détendre parfaitement, nous risquerions de passer totalement à côté de l'intensité de la vie. Il y a des moments où l'arc est bandé.

2. *N.d.T.* : Appelé aussi MBSR, de *MindfulnessBased Stress Reduction*.

« Chaque instant est un nouveau commencement »

27



À ces moments, la *mindfulness* est par excellence à l'ordre du jour. À ces moments, un esprit ouvert et spontané est plus que jamais

nécessaire pour rester présent, avec bienveillance et attention, et agir ou renoncer, savourer ou souffrir.

La pleine conscience est un état auquel vous vous exercez. Il vaut mieux ne pas vous y mettre quand votre maison est en feu, tout comme vous ne commencez pas à tisser votre parachute devant la porte ouverte de l'avion.

L'entraînement à la pleine conscience se pratique jour après jour, les bons jours comme les mauvais.

S'exercer à la pleine conscience nécessite une grande bienveillance et un profond respect de soi. Vous ne pouvez dresser un cheval que si vous aimez les chevaux, si vous les comprenez. En vous entraînant à la pleine conscience, vous entrez en amitié avec vous-même et êtes touché par vos propres réactions, plus encore quand vous êtes tendu et stressé par la situation.

4. Être ouvert

Les termes « pleine conscience » et « *mindfulness* »

ne renvoient plus exactement ici à leur signification stricte. C'est devenu une notion plus vaste dont une bonne définition serait : une attention bienveillante et ouverte.

Ici, tous les mots sont importants. Parfois *mindfulness* est simplement traduit par « attention ». On parle alors d'« entraînement à l'attention ». Mais le mot attention nous fait penser à l'attention requise à l'école, quand le professeur disait : « On ne regarde pas par la fenêtre ! » La pleine conscience est bien autre chose. C'est surtout une notion bien plus bienveillante.

Comment fonctionne notre attention ? Quelque chose m'attire, capte mon attention. Je vais par exemple remarquer une jolie fille en rue alors que je n'ai absolument pas remarqué un homme plus âgé croisé dix secondes plus tôt.

Les choses désagréables ou menaçantes attirent aussi l'attention. Nous avons la plupart du temps tendance à accorder le moins d'attention possible aux choses désagréables. Mais nous pouvons également être empêtrés dans des émotions désagréables, au point de ne plus pouvoir nous en dépêtrer, même si nous faisons le maximum pour y parvenir. Plus nous leur résistons, plus elles semblent se renforcer.

28

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



La pleine conscience est une attention ouverte. Cela signifie que nous découvrons avec la même attention la jolie fille et le vieil homme, que nous 1

accordons la même attention aux sentiments et aux pensées, agréables et désagréables.

La pleine conscience est une attention bienveillante. L'une ne va pas sans l'autre. Accueillir avec ouverture, d'humeur égale, tout ce qui se présente à notre attention, nécessite une forte dose de bienveillance. Équipé de cette sorte de franchise avec vous-même, vous pouvez tout affronter. Et tout n'est pas toujours beau. Il peut arriver que j'aie m'asseoir sur mon coussin de méditation le soir et que je me souvienne de quelque chose de tout à fait stupide, une gaffe,

vraiment ridicule... J'ai été tellement occupé toute la journée que je n'y ai plus songé. Mes nombreuses occupations m'ont aidé à ne plus penser à cette gaffe. Et ce soir, sur mon coussin de méditation, la voilà qui remonte à la surface. Pas moyen d'y échapper. Il serait très dur de regarder mes propres bévues sans une attention ouverte et bienveillante. La bienveillance est nécessaire pour permettre et soutenir ce processus d'attention ouverte, non affectée.

5. Le scan corporel – Attention et détente

Recevoir de l'attention est un de nos besoins les plus fondamentaux. Pour notre corps aussi, l'attention est nourrissante. Accorder de l'attention à son corps ne va pas de soi. Quand nous avons mal ou ne nous sentons pas bien, sans doute avonsnous spontanément tendance à ignorer les endroits de notre corps qui nécessitent le plus d'attention.

Dans le scan corporel , nous allons accorder consciemment de l'attention à chaque endroit de notre corps. Une attention nourrissante est bienveillante et sans jugement. Respirez vers chaque endroit de votre corps, plus encore là où ça ne vous plaît pas. Faites exactement la même chose avec les endroits où vous vous sentez détendu et à l'aise. Parfois le désagrément nous fait perdre de vue les sentiments agréables.

L' exercice du scan corporel peut mener à une profonde détente. N'essayez surtout pas trop fort de vous détendre. Vous ne pouvez contrôler consciemment la relaxation. Tous les efforts que vous faites pour vous détendre peuvent augmenter fortement les tensions. C'est comme si vous vouliez aplanir les

« Chaque instant est un nouveau commencement »

29



vagues de la mer ou rabattre au fond de l'étang le sable remué par vos pas.

Quoi que vous fassiez, vous aggraveriez la situation.

Mais la situation n'est tout de même pas désespérée. Tout comme l'eau s'éclaircit d'elle-même et se change en miroir dès que le vent se calme, la détente est quelque chose qui vient de soi. Vous pouvez uniquement donner une chance à ce processus naturel en restant assis tranquillement sans rien faire.

Cela a peut-être l'air simple, mais c'est tout sauf simple. Il y a toujours tant à faire et le monde propose tant de stimuli qui nous poussent à rester actifs !

La première chose à faire est donc de prendre le temps : convenir avec vous-même que vous réservez un temps précis, pas dans le but de ne rien faire, mais pour vous faire le cadeau d'être simplement là sans rien devoir faire.

Quand vous n'avez rien à faire, cela ne veut pas dire que la pression de tout ce qu'il y a à faire s'éloigne automatiquement. Les souvenirs et les projets vous arrachent à l'ici et maintenant. Avant même de vous en rendre compte, vous êtes occupé en pensée à toutes sortes de choses.

L'attention à ce qui se passe à l'instant peut seule vous aider à vous arrêter.

Votre respiration ou, comme dans le scan corporel, votre corps peuvent vous servir d'ancrage à cette fin, un lieu où revenir dans l'ici et maintenant. Cela veut dire que votre attention s'égare régulièrement et que vous devez chaque fois la ramener. L'ici et maintenant est le seul endroit où vous pouvez trouver le repos. Faites-le avec le sourire. S'égarer est naturel. Soyez bienveillant envers vous-même. Si vous vous irritez, vous agitez plus encore le sable. Et le problème est toujours là, alors soyez bienveillant envers

votre problème. Quoi qu'il advienne, retournez à cet endroit où vous pouvez trouver de la bienveillance pour vous-même.

Si vous accordez de l'attention à votre corps et que vous vous permettez de laisser de côté pour un moment toutes les autres activités, vous remarquerez que votre corps se détend de lui-même. Pas tout de suite. Vous commencez souvent par être conscient des tensions. Cela peut donner l'impression qu'elles augmentent. Le processus de la détente a son rythme propre. Si vous donnez cet espace à votre corps et à votre esprit, les tensions accumulées se relâchent progressivement.

Finalement, vous ne pouvez vous détendre si vous ignorez vos tensions.

Cela peut marcher un temps, mais les tensions continueront encore et encore à vous solliciter, tout comme des enfants qui ne reçoivent pas d'attention continuent à en demander. Il est important de garder du temps pour ne rien faire et se reposer. Il est aussi important de prendre le temps d'examiner les **30**

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



tensions elles-mêmes. À côté de l'effet nourrissant et détendant, le scan corporel vous rend plus conscient de ce qui se passe dans votre corps et vous per1

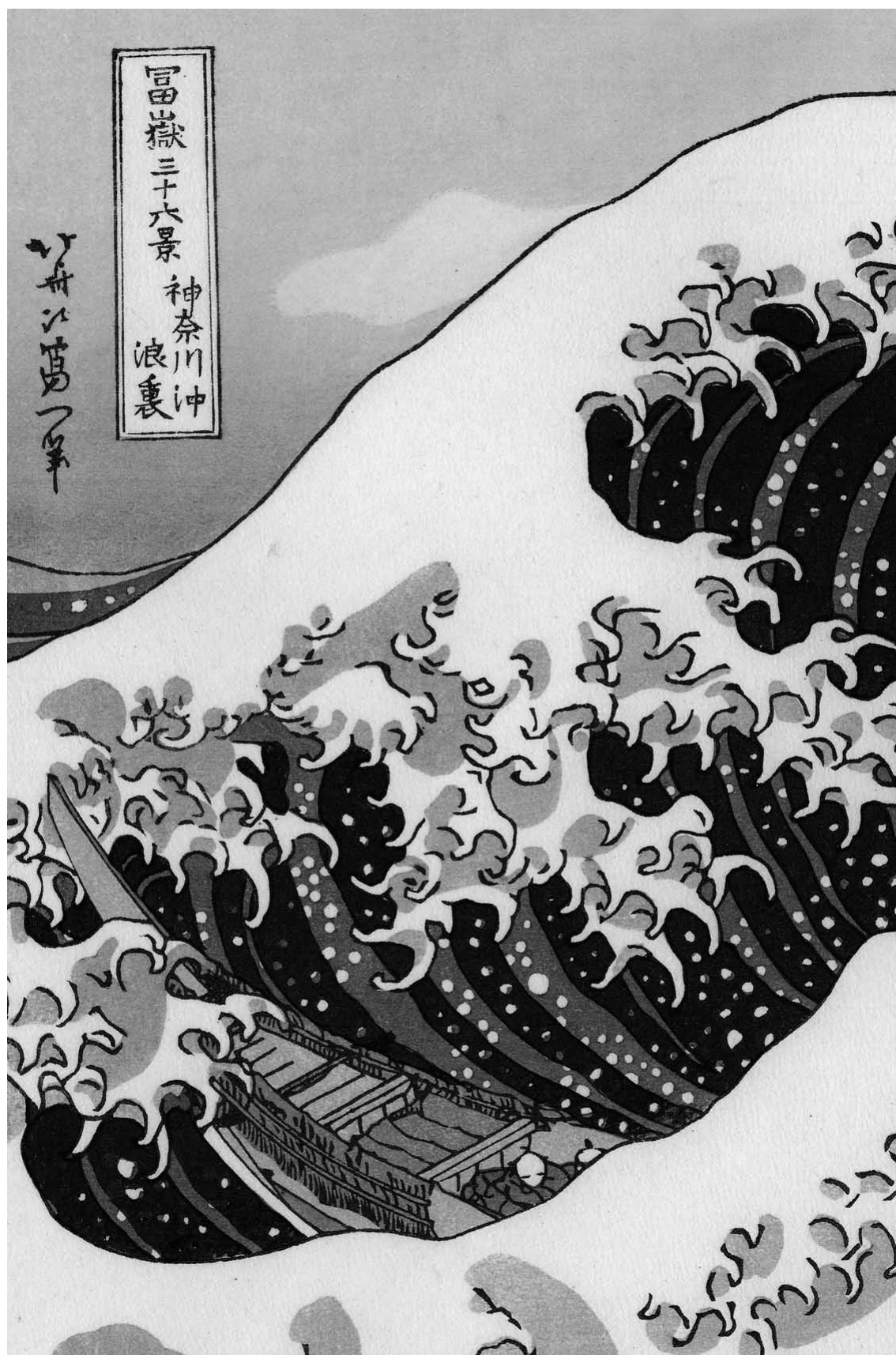
met de mieux en tenir compte.

« Ne prenez pas tout cela trop au sérieux, il ne s'agit finalement que de votre vie... »

Genpo Roshi

« Chaque instant est un nouveau commencement »

31



富嶽三十六景 神奈川沖
浪裏

丁舟江島一筆



C h A P I t R e 2

« Une invitation ouverte
à sortir du cadre »

1. Être créatif

« Pour contrôler un troupeau de moutons, il vous faut une grande pâture. »

Shunryu suzuki

Dans la vie, certains problèmes ne peuvent être résolus qu'en sortant un peu du cadre. Quel cadre ? La plupart du temps, on ne pense même pas au cadre. Spontanément, nous avons tendance à chercher des solutions à l'intérieur du cadre que nous créons nous-mêmes mentalement. Parfois, vous devez chercher hors du cadre.

Mais comment sortir d'un cadre sans savoir qu'il existe ?

Plus encore : que c'est vous-même qui le créez ?

Il ne s'agit pas ici des normes et des règles avec lesquelles nous sommes parfois d'accord et contre lesquelles nous nous rebellons parfois. Par rapport à elles, nous avons toujours notre liberté de choix. Il s'agit plutôt des schémas et des limitations au sein desquelles nous fonctionnons au quotidien.

L'entraînement à la pleine conscience est un entraînement permanent à sortir de nos limites. Avec un regard ouvert, vous voyez des choses que vous ne remarquiez pas avant. La *mindfulness* nous fait inévitablement voir des limites et ce qui se trouve au-delà de ces limites. La simple instruction de se réserver trois quarts d'heure par jour confronte beaucoup de personnes à des obstacles inattendus. Ils se disent par exemple : « Je n'ai pas le temps » ou « Je n'ai pas le droit de m'accorder tant d'attention ». L'entraînement à la pleine conscience vous permet peut-être de découvrir une douceur insoupçonnée

« Une invitation ouverte à sortir du cadre »

33



en vous ou simplement votre fermeté. La méditation peut vous confronter à une tristesse évitée depuis longtemps, mais également à une joie que, du même coup, vous ne connaissiez pas davantage. Il y a une ouverture constante pour regarder ce qui se présente. Quand

vous voyez de nouvelles possibilités, vous voyez du coup automatiquement l'invitation à y répondre autrement.

Ce processus est sans fin. Vous n'aurez jamais toute la perspective. L'invitation à ouvrir et élargir est permanente. En continuant à cultiver la pleine conscience, vous continuerez à vous surprendre.

2. Vivre l'expérience

Comment vous sentez-vous maintenant ? Déposez votre livre et sentez comment cela se passe pour vous, maintenant. Ne jugez pas tout de suite. Sentez avec une attention ouverte et bienveillante.

Au cours de cette formation, nous reviendrons sans cesse à l'expérience.

Aussi bien dans les exercices formels (comme le scan corporel) que dans des petits exercices informels. Le but est de s'arrêter, avec attention, à des événements que vous côtoyez souvent sans vous en rendre compte. Vous pouvez ainsi apprendre par vous-même des choses auxquelles vous n'auriez pas prêté attention auparavant.

Prenez par exemple une bonne expérience. C'est quoi, une bonne expérience ? Ce ne doit pas être une expérience exceptionnelle. Prenez quelque chose de simple. Vous avez peut-être l'impression que vous ne vivez vraiment rien d'agréable, mais, à bien y regarder, il y a toujours l'une ou l'autre petite chose. Et plus encore quand tout va de travers, il y a intérêt à voir ces petites choses-là. Les sentiments se manifestent toujours dans le corps ou ont toujours une composante corporelle. Notez de manière aussi détaillée que possible ce que vous sentez à cet instant dans votre corps. Examinez aussi à quelle humeur, quels sentiments et quelles pensées cette expérience est reliée. Voyez en vous-même comment vous gérez cette expérience au moment même et après. Faites la même chose avec des expériences désagréables.

Pour tout ceci, il n'est pas tant important de trouver les mots justes que d'y accorder une attention ouverte et d'apprendre à partir de

votre propre expérience. Il s'agit chaque fois d'apprendre comment vous vivez cela et de voir comment vous pouvez réagir au départ de l'attention ouverte que vous portez à la situation.

34

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



C'est comme une feuille de papier avec le croquis de deux visages : le premier sourit et le second a l'air triste. Nous sommes parfois l'un et parfois l'autre.

2

Ils ne sont pas neutres. Nous préférons la joie à la tristesse. Quand nous sommes d'humeur morose, nous essayons en général de retrouver au plus vite l'état opposé. C'est tout à fait naturel.

Nous pensons parfois que le premier état est normal et l'autre anormal. Ou nous voyons l'un des deux comme notre vraie nature et l'autre comme exceptionnel. « D'accord, je peux bien être cafardeux, mais il ne faut pas que ça dure trop longtemps. »

Mais qu'arriverait-il si vous arrêtiez de vous identifier à un de ces deux états ? Identifiez-vous par exemple à la feuille de papier. Une surface blanche qui peut absorber de l'encre et où il y a de la place pour les deux visages, et pour bien d'autres encore. Parfois excité, parfois maussade, parfois furieux, parfois content, parfois... Il y a assez de place. Finalement, l'espace est infini ou au moins aussi grand que votre vie. Il y a place pour tout.

Pouvez-vous vous asseoir, respirer et devenir cet espace dans lequel tout se déroule ? Vos émotions, vos pensées, vos sensations corporelles, les sons, les variations de la lumière...

Sans vous identifier. Sans qu'une de ces choses soit plus vous-même qu'une autre.

3. Instructions simples pour l'assise

Asseyezvous dans une position confortable, ouverte et digne. Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés. Posez les mains sur les genoux ou sur les cuisses.

Ne vous repliez pas sur vous-même, ne soyez pas distrait mais restez bien présent.

Portez votre attention sur le souffle, sentez comment vous inspirez et comment vous expirez.

Chaque fois que vous remarquez que vous n'êtes plus attentif ou que vous avez été emporté par vos pensées et vos sentiments, revenez à votre respiration.

Assis, en train de respirer, regardez ce qui se présente maintenant. Ne jugez pas. Si des émotions agréables se présentent, n'essayez pas de les retenir. Si des émotions pénibles se présentent, n'essayez pas de les repousser.

Restez assis, présent à votre souffle, avec douceur et ouverture.

« Une invitation ouverte à sortir du cadre »

35



Ne faites rien, n'attendez rien, laissez être.

Voyez si vous pouvez conserver quelque chose de cette attention ouverte après la fin de la méditation, et si vous pouvez y retourner de

temps à autre pendant la journée.

4. Méditer n'est pas ce que vous pensez

Le choix du mot méditer est un peu malheureux. Si vous demandez à vingt personnes ce que méditer veut dire, vous recevrez peut-être vingt réponses différentes. Aucune d'entre elles n'est fausse. Ce mot est trop vague. Par ailleurs, si vous cherchez le terme « méditation » en sanscrit, il apparaît qu'aucun mot ne veut dire méditation dans cette langue. On dit des esquimaux qu'ils n'ont pas un mot pour représenter la neige, mais bien vingt mots différents qui renvoient à différentes formes de ces petites choses blanches dans lesquelles ils passent leur vie et que nous rencontrons bien plus rarement. De même, le sanscrit compte bien une vingtaine de termes différents pour renvoyer aux différentes activités que nous appelons actuellement méditation.

La racine latine du mot « meditari » signifie réfléchir longuement à, se préparer. La tradition chrétienne l'a également utilisé dans ce sens. Quand au 16^e siècle, les premiers missionnaires virent au Japon des moines zen en silence, ils furent fort impressionnés. Ils pensèrent naturellement que ces moines méditaient, qu'ils étaient en train de penser longuement à des thèmes religieux. Mais quelque chose clocha bien vite. Quand ils demandèrent aux moines à quoi ils réfléchissaient pendant leurs exercices, ceux-ci donnèrent des réponses tantôt amusées, tantôt évasives comme : « Oh, rien d'important... »

Il fallut quelques siècles avant que des Occidentaux cherchent à vraiment savoir ce qui occupait tant les moines. C'était ce que nous appelons maintenant l'entraînement à la pleine conscience. Quand nous utilisons le mot méditation dans ce livre, c'est uniquement dans le sens suivant : l'entraînement à ou la pratique de la pleine conscience¹.

Nous allons déjà clarifier ici deux idées fausses. Pendant la méditation, vous restez toujours ici, ancré dans la réalité. Le but n'est jamais de vous évader ou d'entrer dans une sorte de transe. Cet

entraînement s'appelle « Apprivoiser le stress » et non « S'évader dans le cosmos ». La pleine conscience nous invite sans cesse à être présent ici et maintenant, à cet instant, et jamais à s'en échapper.

1. *N.d.T.* : Mindfulness training en anglais.

36

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Méditer ne signifie pas davantage arrêter de penser. Si vous êtes pleinement attentif à l'instant, vous remarquerez la présence de pensées. Vous préférez peut-être ne pas les avoir. Dans l'entraînement à la pleine conscience, nous leur permettons d'habitude d'être comme elles sont. En déplaçant votre attention, par exemple sur la respiration, la pensée passera plutôt à l'arrièreplan, mais il se peut qu'elle détourne à nouveau l'attention quelques secondes plus tard. Et c'est d'accord.

La méditation n'est pas ce que vous pensez. C'est un concept transversal, qui comporte plusieurs couches de significations différentes. Ne vous prenez surtout pas la tête. Ce n'est que par la pratique que vous y verrez plus clair.

La méditation n'est pas ce que vous pensez. C'est un concept transversal, qui comporte plusieurs couches de significations différentes. Ne vous prenez surtout pas la tête. Ce n'est que par la pratique que vous y verrez plus clair.

5. Qu'est-ce que la bienveillance ?

La bienveillance est en fait ce que la plupart des gens sentent quand ils voient un enfant faire ses premiers pas. Vous regarderez avec tendresse et encouragement comment il se redresse, essaie de rester en équilibre, chancelle, savoure les premières réussites puis tombe à nouveau, puis se redresse à nouveau, puis...

Quand il tombe et que vous essayez aussitôt de le relever, vous n'êtes pas du tout fâché. Vous le laissez trouver sa façon de faire. C'est ainsi que nous apprenons. Quand il tend les bras vers vous avec enthousiasme, vous lui tendez les mains pour qu'il puisse les saisir et se réjouir une fois son but atteint.

La plupart des gens ne sont pas comme cela avec eux-mêmes. N'êtes-vous pas souvent envahi par le manque de confiance et l'autocritique ? Comme si ce n'était pas encore assez difficile, vous continuez à vous flageller quand ça ne s'arrange pas dans votre vie. Vous ne pouvez rien apprendre de cette façon. Au contraire, vous aggravez la situation.

Comment être bienveillant envers vous-même ? Qu'entend-on par bienveillance envers soi-même ? Si quelqu'un vous critiquait, vous reprochait quelque chose exactement de la même manière, vous ne seriez pas d'accord. Sans doute avez-vous assez d'amour-propre pour sentir que vous n'avez absolument pas besoin de critiques ni de reproches. Pourquoi alors vous imposer ce que vous n'accepteriez pas d'un autre ?

Alors, qu'est-ce que la bienveillance ? La meilleure façon de découvrir ce que c'est, c'est de regarder vos propres désirs. Comment vouloir que quelqu'un ait de bons rapports avec vous alors que vous y arrivez difficilement ? Souhaitez-vous recevoir des reproches ou des compliments ? Être respecté ou humilié ?

« Une invitation ouverte à sortir du cadre »

37



lié ? Que l'on vous écoute ou que l'on vous dise que vous auriez dû faire tout autrement (comme si vous ne le saviez pas) ?

La bienveillance est une décision consciente. Peu importe pourquoi vous la prenez. Peut-être comprenez vous que ces reproches n'arrangent rien, au contraire. Peut-être n'y comprenezvous rien du tout mais voulezvous lui donner une chance.

N'importe comment, la bienveillance est une décision consciente. Vous choisissez de ne plus utiliser le schéma autodestructeur du doute de soi. Que remarquezvous alors ? Vous commencez par remarquer à quel point ce schéma est profondément ancré en vous. Vous remarquez qu'en général les jugements et les reproches viennent d'euxmêmes et que vous ne réussissez pas à les arrêter. Vous avez tendance à vous juger à nouveau pour cet échec.

C'est le moment de vous rappeler que vous avez choisi la bienveillance.

Vous en vouloir d'avoir manqué de bienveillance en rajouterait encore. Alors que faire ? Comme avec un enfant qui tombe et se relève, vous regarder avec bienveillance, voir les schémas bien installés que vous ne parvenez pas encore à arrêter, voir votre douleur, vos souhaits. Cela ne change pas le schéma, en tout cas pas tout de suite. Les pensées sont toujours les mêmes. Mais les aborder de cette nouvelle façon est en soi un changement radical.

Avezvous jamais eu le sentiment de vivre dans un monde sans bienveillance, sans amour ? La réponse est simple. Vous pouvez maintenant, avec une attention bienveillante et ouverte, convier la bienveillance envers vousmême et ce qui vous entoure. Ce pouvoir est entre vos mains. À vous de choisir.

“ Apology

(to Ferris Urbanowski)

I admit

It wasn't the plan

To sleep

During the bodyscan

But then that voice

So tender

I had no choice

But to surrender

38

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Désolé

(à Ferris Urbanowski)

2

Je l'admets

Il n'était pas prévu

De dormir

Pendant le scan corporel

Mais quand j'ai entendu cette voix

Si tendre

Je n'ai eu d'autre choix

Que de me rendre

« Une invitation ouverte à sortir du cadre »

39





C h A P I t R e 3

« Pouvez-vous décider
en toute liberté comment
vous allez vivre
la confrontation
à une limite donnée ? »

1. Le respect (de soi)

Lors d'une rencontre de psychologues et de neuroscientifiques occidentaux avec le dalaïlama, un des psychologues souleva le problème très répandu du manque d'estime de soi. À la surprise

générale, ce concept était totalement neuf pour le dalaïlama. Il n'existe pas de terme pour le traduire en tibétain. Il était pour lui incompréhensible que la plupart des Occidentaux soient engagés dans une sorte de dialogue intérieur, fait d'autocritique et de dénigrement de soi. Les Tibétains présents à cette rencontre n'avaient (littéralement) pas de mot pour cela. L'étonnement était réciproque. Les Occidentaux étaient surpris de découvrir que c'était propre à leur culture.

Le nonjugement, le respect et la bienveillance sont une part essentielle de la pleine conscience. Tout ce qui survient en méditation est traité avec respect et bienveillance. Peu importe si vous attribuez cela à vous-même ou à quelqu'un d'autre, si vous l'expérimentez à l'intérieur ou à l'extérieur de vous.

Sur papier, c'est évident. Peu de gens critiqueront le respect et la bienveillance comme attitude de base. Dans la pratique de la méditation, cela devient vite moins évident. En assise, quand vous êtes en train de juger sans arrêt vos limites et vos manquements, il n'est pas si simple de changer d'attitude et de regarder ces limites et ces manquements avec respect et bienveillance. Par contre, si vous vous dissimulez vraiment vos faiblesses et vos zones d'ombre, il

« ... Comment vous allez vivre la confrontation à une limite donnée ?
»

41



peut être très difficile d'aller chercher du respect et de la compassion pour pouvoir également voir ces côtés-là de vous-même.

Quand vous vous rendez compte qu'à un moment précis il vous est très difficile de ressentir de la compassion, il ne vous reste qu'à voir

ce fait là également en pleine conscience, c'est à dire avec bienveillance et respect.

“ This being human

Is a guest-house

Every morning

A new arrival.

Even if they're a

Crowd of sorrows,

Still treat every

Guest with respect

Rumi

Cet être humain est une maison d'hôte

Chaque matin une nouvelle arrivée.

Même s'ils sont une foule de douleurs,

Traitez toujours chaque hôte avec respect.

2. Faire et être

Nous pouvons fonctionner de deux manières fort différentes : faire et être.

En général, nous sommes plus habitués au mode faire. Faire est dirigé vers un but. Nous travaillons dans une direction. Nous comparons donc toujours l'endroit où nous sommes avec celui où nous voulons arriver. Nous mesurons la distance qui nous sépare du but. Dans le mode faire, il est donc toujours question de « ne pas encore » y être. Dès que nous y sommes, le mode faire installe un

autre but. Sans le mode faire, nous n'arriverions nulle part. Le problème vient quand il devient problématique de ne pas pouvoir faire quelque chose tout de suite. Quand nous fixons un but qui ne peut être atteint. Vous ne pouvez par exemple pas changer grand-chose à la météo. C'est clair. Mais il y a bien plus que vous ne pouvez changer tout de suite. Émotions, pensées et humeurs vont et viennent et suivent souvent un baromètre qui échappe à notre contrôle. Être désespérément en lutte contre soi sur le mode faire, est excellent pour entretenir la frustration.

42

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Un mode bien plus gratifiant est le mode être. C'est un état dans lequel vous êtes simplement, sans rien vouloir atteindre, sans rien exiger de la réalité.

3

Simplement être présent. La vie est invivable si nous sommes toujours en train de « faire » sans dégager de l'espace pour « être ». Dans l'entraînement à la pleine conscience, nous allons cultiver consciemment le mode être. Être est simple mais pas facile. Nous sommes tellement habitués à faire que nous y revenons facilement.

L'entraînement à la pleine conscience nous donne l'occasion de nous exercer sans fin. Vous êtes chaque fois confronté à votre tendance à faire. Vous avez l'intention de vous détendre et vous récoltez de nouvelles tensions. Vous voulez rester présent à ces tensions et votre attention s'échappe. Vous voulez rester éveillé et vous tombez endormi. Vous voulez respirer calmement et votre respiration devient chaotique. Au sens du mode faire, c'est un échec après l'autre, mais au sens du mode être, c'est tout à fait normal.

Dans le mode faire, essayer de ne rien faire est contradictoire. Rien que le fait d'essayer vous met déjà en mode faire. Cela vaut aussi pour vos pensées. Certains pensent qu'en méditation vous apprenez à ne pas penser, mais il est vain d'essayer d'arrêter de penser. Trop tard ! Au départ du mode être, il n'y a absolument aucune contradiction. Toutes ces pensées, ces émotions et ces impressions vont et viennent normalement. Elles font partie de ce qui est maintenant.

Le passage de faire à être se fait très vite. Par définition, vous ne pouvez rien faire pour y arriver. Vous le faites simplement à cet instant. Vous avez le sentiment de ne pas y arriver, que vous n'y comprenez rien... et vous laissez ce sentiment être là, simplement. Vous ne le contrez pas. Vous n'essayez pas d'y mettre un terme. C'est ce qui est là pour le moment. Dix secondes plus tard vous vous tracassez à nouveau. D'accord, le remarquer et le laisser être. Simplement être.

3. Les limites

Levez les bras. Essayez de toucher le plafond. D'une manière ou de l'autre, votre corps vous informe que vous ne pouvez pas le faire, qu'il y a une limite.

Nous avons nos limites et il n'est pas toujours facile de bien les gérer.

Comment sentez-vous vos limites ? Certains ont beaucoup de difficultés à les sentir. Ce n'est pas toujours blanc ou noir. Il s'agit d'une large zone frontalière. Atteignez-vous la limite quand vous êtes mort, quand vous vous blessez, quand cela fait vraiment fort mal, un petit peu mal ou quand ce n'est plus

« ... Comment vous allez vivre la confrontation à une limite donnée ?
»



agréable ? La douleur et la fatigue sont les signaux envoyés par notre corps.

Certaines personnes ne sentent leur limite que quand elles ont vraiment mal ou sont épuisées. Vient alors le jour où vous vous retrouvez chez le médecin, sans comprendre ce qui vous est arrivé. Et, pour couronner le tout, vous apprenez qu'il n'y a pas vraiment de problème.

En étant présent au corps avec une attention bienveillante et ouverte, vous apprenez à connaître cette zone frontalière dans toutes ses gradations. C'est comme la jauge d'une voiture. Certains conducteurs savent à tout moment la quantité d'essence restant dans leur réservoir et font le plein à temps. D'autres attendent que la petite lampe s'allume pour se rendre sans tarder à une pompe. D'autres encore se rendent compte qu'il est temps de faire le plein quand leur voiture tombe en panne...

Comment faites-vous avec vos limites ? Les sentir est une chose, les gérer en est une autre. Une limite estelle pour vous automatiquement un défi à relever ? Il n'y a pas de mal à repousser ses limites, mais si vous voulez le faire, il est très important de bien les connaître et savoir comment les gérer. Un athlète de haut niveau doit être très attentif, quand il s'entraîne, à tenir compte des limites de son corps. Autrement il sera surentraîné, ce qui détériorera sa condition physique et causera des lésions.

Mais peut-être ne voulez-vous absolument pas sentir vos limites, peut-être ne vous arrêtez-vous que quand vous avez terminé ce que vous vouliez faire ?

Ou ce que quelqu'un d'autre attendait de vous ? Ou quand vous avez au moins fait autant que les autres ? Il est dangereux de placer vos limites à l'extérieur de vous-même. Après tout, vous le faites avec

votre organisme. Personne d'autre que vous ne peut sentir vos limites.

L'entraînement à la pleine conscience vous apprend aussi à connaître vos attitudes automatiques par rapport à vos limites. La morale de l'histoire ne dit pas si vous pouvez ou pas les dépasser, mais demande si vous êtes conscient ou pas de ce que vous faites. Êtesvous aux commandes ? Choisissezvous ? Êtesvous libre de choisir comment vous allez gérer vos limites ou êtesvous emporté par toutes sortes d'attentes et d'automatismes ?

4. L' engrenage de la fatigue

La douleur et la fatigue sont les signaux par lesquels le corps nous indique qu'une frontière est franchie. Parfois, nos limites sont bien plus proches que nous le voudrions. Dans certaines maladies corporelles, la frontière est dépassée avant même d'avoir rien fait.

44

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Les schémas sont parfois utiles pour expliquer comment la douleur et la fatigue apparaissent et se maintiennent. (Dans le schéma, les mots fatigue et 3

douleur sont interchangeables.) Ils ne s'appliquent pas toujours ni à tout le monde, mais certains s'y reconnaîtront certainement.

Trop de travail

Encore moins

d'énergie

Plus envie

de rien

Épuisement

En abandonner plus encore

Abandon d'activités de détente

Le premier schéma montre comment vous pouvez vous mettre en difficulté. Au moment où vous êtes débordé, vous allez réduire vos activités. Mais quelles activités laissez-vous d'abord tomber ? Souvent celles qui vous détendent et vous nourrissent. Cela vous fait peut-être gagner du temps, mais bientôt la fatigue vous rattrape. Ainsi s'installe un engrenage qui mène à l'épuisement.

Le soin de soi est essentiel. Nous nous le devons à nous-mêmes et aussi à ceux qui ont besoin de nous. Ce n'est ni une question de temps ni une question de discipline. C'est une question de priorité.

Le schéma suivant montre comment nous pouvons rester coincés dans la fatigue (la douleur). À un moment donné, vous dépassez vos limites, même si vous avez l'air de ne pas faire grand-chose, et, l'instant suivant, vous vous effondrez à nouveau. C'est une boucle sans fin dans laquelle vous passez d'un extrême à l'autre.

Ce n'est qu'en devenant très conscient de vos limites et de la manière dont vous en tenez compte, que vous pourrez échapper à ce cercle vicieux et retrouver une bonne condition.

« ... Comment vous allez vivre la confrontation à une limite donnée ?
»

45



PENSÉES

‘Je me rends malade

‘Avant je faisais plus’

comme ça’

‘Je dois me reposer

‘Je dois plus faire de

pour récupérer’

mon mieux’

‘C’est trop pour moi’

‘Que vont penser les autres ?’

ATTITUDE Éviter les activités

Faire davantage d'activités

CSQ

Diminution de la plainte

Un petit résultat

MAIS

MAIS

Attentes non satisfaites

Davantage de plaintes

Frustration, irritation

'Ce n'est tout de même pas assez'

Compétition, angoisse

5. Changer

Puisje encore changer ? N'est-il pas trop tard pour encore changer ? J'ai souvent entendu cette question, posée par des gens de septante ans, trente ans, quelqu'un de dixsept ans...

Ne suisje pas trop vieux pour changer ? Changer est inévitable. En soi, vieillir est déjà changer. Je vous défie de ne pas changer au cours des cinq années qui viennent.

La question cruciale n'est pas de savoir si vous changez mais comment vous changez.

L' erreur consiste ici à se fixer des buts. C'est à la mode : buts, cibles, résultats à atteindre – sans qu'il soit indiqué comment vous allez les atteindre. (Peut-être devriezvous congédier tout le monde.) Une façon plus sage de changer est de clarifier non pas le but mais la direction.

Une légère modification de direction peut, à terme, conduire à un grand changement.

46

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



3

Peu de différence

Beaucoup de différence

Un changement de direction, si minime soit-il, présuppose une intention.

Une intention dans la direction que vous suivez actuellement, voire une intention dans la direction que vous allez suivre, et les conséquences qui en découleront.

Personne n'apprend à courir sans tomber et se relever. C'est pourquoi il est nécessaire de garder la direction à l'esprit et de vous la rappeler à tous les coups. Encore et encore, à chaque étape. Rien de fatigant à cela, tant que vous ne vous fixez pas de but irréaliste et parcourez tranquillement les étapes que vous avez déterminées.

À première vue, introduire la pleine conscience dans votre vie n'est pas un changement important. Que se passerait-il si vous accordiez peu à peu plus de bienveillance et d'attention ouverte à ce qui se passe en vous et autour de vous ?

“ Maintenant que je connais les réponses aux questions de ma vie, voilà que les questions changent.

*MUCH OF LIFE CAN NEVER BE EXPLAINED BUT ONLY
WITNESSED*

*Vous ne pourrez jamais expliquer une grande part de la vie, mais
simplement en être témoin...*

Rachel Naomi Remen

« ... Comment vous allez vivre la confrontation à une limite donnée ?
»

47





C h A P I t R e 4

« S'exercer

avec ce qui se présente »

1. Le contrôle

Nous n'avons pas de contrôle sur bien des choses.

Pas seulement celles qui sont extérieures à nous comme les conditions météo ou les impôts. Dans la méditation en pleine conscience, nous observons – à notre grande stupeur peut-être – que même des éléments aussi intimes que les sensations corporelles, les pensées et les émotions n'obéissent pas à notre contrôle. Que nous restions attentifs ou soyons distraits, nous n'avons pas tout en main.

La *mindfulness* nous montre sur quoi nous avons le contrôle à un moment donné. Dès que nous remarquons que notre attention s'est détournée, nous pouvons revenir. Pour faire cela, nous pouvons choisir la bienveillance. Quand nous observons la façon dont nous repoussons certaines expériences et essayons d'en retenir d'autres, nous pouvons choisir de garder notre attention ouverte à tout ce qui se présente. (Pour ensuite être à nouveau distraits puis nous recentrer encore et encore et...)

Vous attaquer à plus fort que vous, conduit à l'échec garanti. Mais vous dévaloriser et laisser échapper ce que vous pourriez très bien prendre en main, fait de vous une victime sans défense. En méditation, nous apprenons à mieux voir ce qui est sous notre contrôle et ce qui ne l'est pas.

Vous arrivez ainsi à une liberté de plus en plus grande dans votre propre façon de faire. Là où vous auriez réagi par réflexe, vous avez l'espace pour choisir votre réponse. Je ne dis pas que tous les réflexes, les anciens schémas et les réactions émotionnelles disparaissent ainsi. En général, ils subsistent d'une certaine manière mais vous apprenez à bien les gérer au lieu d'être déterminé automatiquement par eux. Alors seulement vous commencez à voir que certains schémas s'adoucissent progressivement d'eux-mêmes.

« S'exercer avec ce qui se présente »

49



“ Puissé-je avoir la sérénité d’accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d’en connaître la différence.

2. Bienveillance, respect, dignité

“ O crown of light,

O darkened one,

I never thought we’d meet.

You kiss my lips,

And then it’s done :

I’m back on Boogie Street.

Leonard Cohen

Le malentendu le plus courant au sujet de la

méditation est l’attente d’y trouver un état serein, sans pensée. Quiconque a essayé de suivre sa respiration pendant plusieurs minutes, découvre que cela ne marche pas comme ça.

Dans l’entraînement à la pleine conscience, il arrive bien sûr des moments de calme et de détente, de joie, peut-être même d’extase (au fond pourquoi pas), mais, comme tous les moments, ces expériences passent rapidement. La méditation vous ramène rapidement les deux pieds sur terre. Vous vous retrouvez alors dans la réalité de tous les jours, parfois belle, parfois ardue.

« Back on Boogie Street », comme le chante Léonard Cohen. Dans l’entraînement à la pleine conscience, c’est de la réalité qu’il s’agit.

C’est pourquoi la *mindfulness* implique bienveillance, respect et dignité.

Sans bienveillance, la pleine conscience dégénère en dureté. Tant que vous ne faites que des expériences agréables, vous parvenez encore assez bien à rester présent et attentif. Mais que se passet-il quand vous sentez des expériences désagréables ? Considérer avec une attention ouverte votre propre esprit en débandade, votre tristesse, vos manquements, toutes ces choses que vous préféreriez ne pas avoir, nécessite à ce moment beaucoup, énormément de bienveillance et de respect.

C'est pour cela aussi qu'il est important de vous asseoir dans une attitude qui exprime la dignité. Vous découvrez ainsi que vous pouvez être en difficulté **50**

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



sans perdre votre dignité. Que votre dignité est un élément intangible, même si parfois vous vous cassez la figure.

L'entraînement à la pleine conscience vous apprend que l'on n'échappe finalement pas aux beaux comme aux durs côtés de la réalité, mais aussi que la bienveillance, le respect et la dignité rendent possible de vivre dans la réalité de « Boogie Street ».

3. S'arrêter, regarder, agir

La méditation a trois aspects : s'arrêter, regarder et agir. Si vous traversez une ville dans un train à grande vitesse, vous ne pouvez en voir grand-chose. Pour cela, vous devez d'abord vous arrêter. Mais vous arrêter ne suffit pas. Si vous voulez voir un tant soit peu cette ville, vous devez sortir pour aller regarder. Ce n'est qu'en vous arrêtant pour regarder que vous pouvez choisir ce que vous allez faire.

La différence entre ces aspects est un peu artificielle.

Il est utile d'en parler mais, en fait, chaque aspect contient l'autre. Vous ne pouvez regarder quelque chose sans vous y arrêter, et, ce faisant, vous voyez automatiquement mieux de quoi il retourne.

L'attention est l'essence de la méditation. Pour pouvoir vous arrêter, comme pour regarder et agir, il vous faut une attention ouverte. Pas simplement de l'attention, mais une attention libre, douce et bienveillante avec laquelle vous pouvez être présent sans jugement à ce qui est là, à cet instant.

3.1. S'arrêter

Souvent, nous sommes emportés par notre vie. Les événements, les émotions, les impressions, les attentes, le passé et l'avenir nous entraînent et nous courons le risque « d'être vécu » au lieu de vivre. S'arrêter est important pour prendre le temps de réfléchir et de revenir à l'ici et maintenant. Cela se fait en dirigeant son attention consciemment sur quelque chose qui est présent ici et maintenant.

Un objet toujours disponible pour y diriger votre attention est la respiration. Votre respiration est disponible dans chaque situation et à chaque moment.

« S'exercer avec ce qui se présente »

51



Exercice

Après avoir lu ceci, abandonnez le texte et allez là où vous êtes maintenant dans votre respiration. Sachez si vous êtes dans une inspiration ou dans une expiration.

Suivez le va-et-vient de votre souffle sans rien y changer. Autorisez-vous à laisser tomber tout le reste. Poursuivez pendant un moment. Voyez comment toutes sortes de pensées et de sentiments sollicitent votre attention et vous détournent de votre respiration. Accueillez ce qui se présente et dirigez à nouveau votre attention vers votre respiration. Ayez de la curiosité pour votre respiration. Est-elle profonde ou superficielle, rapide ou lente ? Ne vous en voulez surtout pas si vous remarquez que vous êtes très souvent distrait, mais, avec un sourire pour vous-même, revenez chaque fois au port d'attache fiable de votre respiration.

3.2. Regarder

Si vous vous exercez régulièrement à faire attention à votre respiration, vous remarquerez ça et là des moments de paix et de calme très profonds.

Mais il y aura aussi des moments d'ennui et d'agitation. Méditer ne signifie pas seulement devenir calme. Si ça marchait, vous deviendriez une sorte de zombie. Méditer signifie que nous nous arrêtons et regardons ce qui se présente à chaque instant, y compris l'agitation, y compris les pensées, les émotions et les réactions qui peuvent surgir.

Exercice

Retournez à l'exercice précédent et faites attention au va-et-vient de votre souffle, sans rien y changer. Laissez tomber le reste. Continuez jusqu'à ce que vous remarquiez que votre attention a été détournée. Comment êtes-vous avec vous-même quand vous remarquez cette distraction ? Quel sentiment, quelles pensées surviennent ? Maintenez votre attention sur ce sentiment ou ces pensées, sans rien y changer. Exactement comme vous faisiez avec votre respiration. N'y réfléchissez pas. Ne jugez pas davantage. Il n'y a pas une bonne et une mauvaise manière. Maintenez simplement votre attention.

52

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



3.3. Agir

4

Regarder ne suffit pas. L' action suit l'observation. Tant que les choses vont d'elles-mêmes, nous y réagissons de façon quasi automatique. La méditation enlève l'automatisme de cette réaction et demande de répondre à la situation.

La méditation nous rend également attentifs à nos actes.

Exercice

Choisissez quelque chose que vous faites régulièrement sans y penser. Ce peut être prendre un bonbon, zapper, se gratter où ça démange... Essayez d'être conscient de l'impulsion à faire cela. Au lieu de suivre tout de suite cette impulsion, commencez par la voir. Examinez-la. Qu'est-ce qui vous pousse ? Que ressentez-vous d'avoir freiné l'impulsion ? Disparaît-elle ou au contraire devient-elle plus forte ? Faites ensuite ce que vous vouliez faire, non plus de façon automatique mais bien avec toute votre attention. Que faites-vous ? Quels mouvements faites-vous ? Que se passe-t-il ensuite ? Est-ce agréable ou décevant d'agir de cette façon ?

4. S'arrêter

S'arrêter est souvent le moment le plus difficile dans l'entraînement à la pleine conscience. Dès que nous sommes allongés sur notre tapis ou sur notre coussin, cela coule de source, mais arriver à s'allonger ou à s'asseoir... Nous sommes tellement pris dans le tourbillon de la vie ! Si vous attendez d'avoir dégagé du temps pour cela, d'y parvenir...

Alors vous n'y arriverez peut-être jamais.

Quand nous sommes pris dans l'agitation de ce tourbillon, la réalité revêt une toute autre allure. Il semble que tout ce qui doit être fait, doive l'être maintenant. Nous n'avons d'ailleurs certainement pas le temps de nous reposer maintenant. C'est comme si nous étions

indispensables, comme si le monde allait s'arrêter si nous ne mettions pas toutes nos forces à le faire tourner.

S'arrêter est un choix conscient. Il y a bien encore tant à faire. Mais vous choisissez à présent de vous arrêter de faire, pour créer un espace pour

« S'exercer avec ce qui se présente »

53



être. Ceci nous donne une toute autre perspective sur la réalité. Vous allez peut-être commencer par voir votre agitation. Peu après, vous vous demanderez peut-être la raison de toute cette agitation. Peut-être arriverait-il un moment où arrêter équivaldrait pour vous à un véritable bienfait.

Il n'y a pas que la pratique formelle qui est importante. S'arrêter n'est pas seulement une affaire de (plus ou moins) trois quarts d'heure par jour. S'arrêter est à recommencer à chaque instant. Vous faites quelque chose et vous vous arrêtez, vous faites quelque chose et vous vous arrêtez. C'est un rythme naturel.

C'est une aide précieuse d'installer consciemment des moments d'arrêt dans la journée, au milieu de l'agitation des activités. Prendre trois minutes d'espace de respiration est une façon de le faire. Cela ne doit d'ailleurs pas durer trois minutes. Rester simplement dans la conscience du souffle pendant trois respirations est une autre façon de s'arrêter. La marche méditative aussi est une façon idéale de s'arrêter. Elle peut se pratiquer à la maison, au travail, en rue, partout où vous marchez.

Cherchez des rappels pour vous arrêter. Il existe par exemple des logiciels qui vous signalent depuis après une heure combien de

temps vous travaillez en continu. Arrêtezvous, suivez votre respiration pendant quelques minutes et reprenez ensuite le travail. Vous pouvez utiliser n'importe quelle sonnerie.

Vous pouvez laisser le téléphone sonner trois coups, attentif à votre souffle, avant de le décrocher. Vous pouvez manger la première bouchée de chaque repas avec toute votre attention. En bref, vous pouvez trouver vos propres manières d'introduire des temps de pause dans votre vie.

“ Comme la douce pluie sur mon visage,

le son de la cloche rafraîchit mon cœur.

5. Regarder

Une seule question peut résumer à elle seule l'enseignement le plus simple de la pleine conscience : comment estce maintenant ? Peu importe si vous êtes assis, debout ou si vous marchez. Avec une attention ouverte et bienveillante, être simplement présent à ce qui est à cet instant. Cette consigne extrêmement courte ne dure, elle aussi, qu'un instant. Puis elle se repose à nouveau : comment estce maintenant ?

Si vous pouvez vous en tenir à cet enseignement, les piles de livres sur la méditation, les formations et les cours deviennent inutiles. Le scan corporel, la question des limites et l'espace de respiration : tout y est résumé.

54

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





C'est peut-être dit de manière irrespectueuse mais, en comparaison avec ceci, tous les autres enseignements de méditation vous donnent finalement 4

un jouet, quelque chose qui vous donne l'illusion de faire quelque chose, une pratique à laquelle vous raccrocher pour éviter de trop vous ennuyer et pour pouvoir continuer.

L' avantage d'un enseignement comme « Comment est-ce maintenant ? »

est que vous n'avez besoin d'absolument rien de plus. C'est de la pleine conscience pure. L' inconvénient est que vous n'avez rien à quoi vous raccrocher.

C'est plus difficile de continuer, en tout cas au début. Cela semble si insensé, sans ambition...

Ce l'est en effet par définition. Qu'est-ce que cela vous apporte ? Puis un jour vous êtes surpris de tout ce que cela vous fait.

C'est pourquoi on commence souvent par suivre le souffle. Le souffle est une ancre, vous pouvez chaque fois y revenir. Vous l'avez aussi toujours avec vous. La nuit, vous ne pouvez le déposer sur votre table de nuit. Un autre de ses avantages est qu'il est lui-même toujours en mouvement. Vous pouvez bien vous y tenir, mais pas trop fermement. Votre attention reste alors ouverte.

Que se passet-il alors quand vous regardez ? Et bien, regardez...

« Je chéris ce moment comme un nouveau-né,

je chéris ce moment comme un ami mourant.

6. Agir

Imaginez ceci : vous roulez sur l'autoroute. Soudain une auto vous dépasse par la droite et vous fait une queue de poisson. Elle se retrouve devant vous et vous oblige à freiner brusquement, si bien que la personne derrière manque de vous emboutir. Que se passet-il alors en vous ? Beaucoup de gens sentent à ce moment comme un bouillonnement dans leur corps, souvent dans leur poitrine...

adrénaline, colère...

C'est une réaction inévitable, vous l'avez grâce au fait que vous avez un corps.

La question est : que faites-vous ensuite ? Aveuglé par la colère, vous pourriez accélérer, rattraper l'automobiliste, l'obliger à s'arrêter, sortir de la voiture, empoigner le cric, le battre à mort... L'exemple n'est pas exagéré. En ce

« S'exercer avec ce qui se présente »

55





moment, des personnes se trouvent en prison pour cette raison. La plupart de ces personnes le regrettent. C'est un exemple de réaction : un réflexe automatique qui peut vous mener quelque part où, après coup, vous n'aviez pas du tout envie d'aller.

Il existe une autre possibilité. Vous pouvez ajouter de la pleine conscience à cette aventure. Vous pouvez alors repérer cette réaction bouillonnante dans votre corps. Vous pouvez remarquer votre tendance à réagir aveuglément. Ce faisant, vous créez un espace de liberté pour vos actes. Il est possible de répondre adéquatement à la situation, au lieu d'être complètement conditionné par elle. Peut-être choisirez-vous alors de laisser plutôt l'autre partir. Vous n'arriverez pas en retard à la maison. Et à la maison, la voix encore tremblante, vous raconterez peut-être ce qui s'est passé...

Réagir signifie agir de façon réflexe. Quelqu'un vous dit quelque chose d'abominable, vous lui répondez aussi quelque chose d'abominable, de manière automatique. Où bien, de manière tout aussi automatique, vous vous renfermez sur vous-même et vous vous laissez faire. Répondre suppose suffisamment de *mindfulness* pour saisir ce qui se passe et avoir une liberté de choix.

7. Comment apprendre cela ?

S'arrêter, regarder et agir s'appliquent à tous les aspects de la vie quotidienne. Un responsable de la sécurité d'une centrale nucléaire m'a appris qu'ils avaient recours au principe STAR. STAR pour : Stop, Think, Act, Review¹.

C'est la même chose ici. Il comprenait tout de suite de quoi il s'agissait.

Où apprendre cela ? Comment s'entraîner à s'arrêter, regarder et agir ?

Le meilleur endroit est votre coussin de méditation ou votre carpe. Vous y apprenez à vous arrêter et regarder. Plus important encore : vous apprenez à y rester, à ne pas vous enlancer. Vous vous entraînez avec tout ce qui vous arrive. Tous les sentiments et toutes les pensées difficiles qui surviennent parfois pendant la méditation ne sont pas des distractions mais des temps d'apprentissage. Quand vous vous entraînez, vous êtes tout à coup surpris par la colère ou la tristesse... Vous en faites l'expérience, vous la voyez, vous ne vous laissez pas entraîner par elle.

1. *N.d.T.* : En anglais dans le texte, signifie : s'arrêter, penser, agir, vérifier.

56

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Vous faites connaissance avec votre esprit « nonréactif ». Vous apprenez à voir toujours davantage, vous agrandissez votre liberté de choix. Vous apprenez à 4

rester en présence d'une situation qui, avant, vous aurait fait fuir. Vous apprenez à garder une distance, là où, avant, vous vous seriez

peut-être emporté impulsivement. Vous apprenez à rester debout dans des situations qui, avant, vous auraient submergé. Vous apprenez à présent à rester vigilant dans des situations où, avant, vous vous seriez effondré, et à ne plus vous laisser dépasser par tout cela.

C'est pourquoi l'entraînement à la pleine conscience est parfois plus fructueux (mais sûrement pas plus facile) dans les moments difficiles, où votre stress, votre peur, votre tristesse, votre colère... déferlent sur vous. Dans ces moments-là, vous apprenez dans le cadre rassurant de vos exercices, à rester en présence de ce qui est là avec une attention ouverte, à ne pas fermer les yeux, à ne pas être emporté. C'est comparable à un stand de tir où un policier apprend à utiliser son arme, ou au simulateur avec lequel un pilote apprend comment faire si un moteur prend feu. Peu importe comment l'agent s'en sort au stand de tir. Ce qui compte c'est ce qu'il fait, plus encore que ce qu'il ne fait pas, quand il est confronté à une situation dangereuse. S'il doit encore se mettre à lire le mode d'emploi de son arme...

Sur votre coussin de méditation, vous vous exercez avec ce qui se présente.

Ceci augmente les chances de répondre adéquatement aux sollicitations de la vie quotidienne. C'est un apprentissage jamais terminé, une invitation sans cesse renouvelée.

8. L' espace de respiration

Prendre régulièrement trois minutes d'espace de respiration est un exercice qui se situe entre la pratique formelle et la pratique informelle. Pour les personnes qui ne vivent pas dans un monastère zen et subissent la pression des occupations quotidiennes, c'est une façon de s'arrêter et de regarder.

Vous pouvez le faire de différentes manières, par exemple en vous posant les trois questions suivantes :

« S'exercer avec ce qui se présente »

57



1. Comment cela va-t-il maintenant ?

Faites de la place et demandez-vous comment vous allez maintenant. Prenez contact avec vous-même. Écoutez, sentez, regardez comment vous allez à cet instant. Faites-le avec une attention ouverte et bienveillante, sans jugement.

2. Comment respirez-vous maintenant ?

Sans rien changer, dirigez votre attention sur votre respiration. Chaque fois que vous remarquez avoir été distrait, dirigez à nouveau

votre attention vers votre souffle.

3. Comment sentez-vous votre corps maintenant ?

Étendez à présent votre attention de votre respiration à ce que vous ressentez dans votre corps. Quoi que ce soit, laissezle être et restezy présent avec une respiration consciente.

“ Méditer est très simple. Il suffit de s’asseoir et de rester attentif à ce qui est. Ce que vous entendez, vous l’entendez ; ce que vous voyez, vous le voyez ; ce que vous sentez, vous le sentez ; ce que vous pensez, vous le pensez. Ce qui est là, est là.

Ne retenez ni ne repoussez rien.

Vous ne pouvez le faire ni bien ni mal. Vous ne pouvez l’apprendre, vous ne pouvez vous améliorer. Ce qui est peut devenir autre à tout moment. Ici, connaissance et expérience sont hors de propos.

En ce sens, il ne peut y avoir ni enseignants ni maîtres.

Personne n’est une autorité quand il s’agit de ce qui est ici et maintenant.

58

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



富嶽三十六景
神奈川沖
浪裏

丁舟江島一景



C h A P I t R e 5

« Un processus continu
de guérison »

1. Le pouvoir d'auto-guérison

Le temps guérit toutes les blessures, dit-on. Vous avez en effet besoin de temps pour guérir, mais ce n'est pas le temps en soi qui guérit. Pour guérir, il doit avoir une certaine qualité, une qualité faite d'attention, d'espace et de pleine conscience.

Méditer est certainement une confrontation avec le

temps. Trois quarts d'heure, une demiheure, cinq minutes peuvent passer à toute allure ou durer une éternité. La méditation est, par excellence, un temps d'attention et d'espace. Tout peut survenir : des sentiments agréables ou désagréables, du calme ou de l'agitation, de la joie ou de la tristesse, de l'extase ou de l'embarras, du suspense

ou de l'ennui, de la clarté ou de la confusion, de l'espoir ou du désespoir.

Méditer consiste à faire de l'espace pour tout cela. C'est devenir cet espace.

Aucun sentiment n'est propre à la méditation. Méditer consiste à laisser être toutes ces choses et, sans juger, être présent avec le souffle à ce qui est là, maintenant.

De cette façon, la méditation va à l'encontre de notre tendance à retenir l'agréable et à repousser le désagréable. Cela demande de la discipline. Si vous observez cette discipline ne fût-ce qu'un certain temps, vous remarquerez qu'un processus de guérison se met en route. Cela ne vaut pas seulement pour les grosses blessures de la vie, comme les pertes et les deuils, mais aussi pour tous les événements de la vie qui croisent notre chemin. Cette seule expérience suffit à faire grandir en nous une confiance profonde dans ce processus continu de guérison de soi.

« Un processus continu de guérison »

61



La méditation comporte sa propre sécurité. En vous maintenant dans le calme, en restant présent avec le souffle, vous créez un espace de

sécurité.

Dans cet espace, votre espace, vous pouvez sans pression aucune inviter et sentir des émotions qui, autrement, pourraient paraître menaçantes ou même risquer de vous submerger.

Mais cette expérience renferme aussi un piège. La méditation est une présence ouverte et attentive, sans jugement, sans attente. À partir du moment où vous remarquez son potentiel guérisseur, vous pouvez être tenté de méditer pour être aidé. En introduisant ainsi une attente, vous ne méditez donc plus avec une attention ouverte. Il vous reste alors à prendre note de cette attente, avec une attention ouverte et bienveillante, et à la laisser être.

“ Healing gradually takes place when you ’re alone with nature.

La guérison se fait petit à petit quand vous êtes seul avec la nature.

J. Krishnamurti

2. Les pensées

Parfois nous sommes nos pensées, d'autres fois nous avons des pensées, d'autres fois encore ce sont nos pensées qui nous tiennent.

Dans l'entraînement à la pleine conscience, nous apprenons à considérer nos pensées comme des événements. Si vous vous asseyez pour examiner cela attentivement, vous remarquez à quel point les pensées vont et viennent d'elles-mêmes. Notre tête fait ce pour quoi elle est faite : elle génère toutes sortes de pensées, d'une variété incroyable.

Certaines pensées sont pleines de bon sens, d'autres parfaitement insensées. Certaines sont agréables, d'autres douloureuses. Certaines pensées sont convenables, d'autres carrément impudentes ou honteuses. (Heureusement, personne ne peut lire nos pensées !)
Nous trouvons normal que certaines se présentent à nous, mais nous ne comprenons pas que d'autres surviennent.

Les mécanismes qui sont à l'origine des pensées sont parfois clairs. Certains liens sont logiques, d'autres sont purement associatifs. Parfois aussi d'anciens schémas génèrent sans cesse le même style de pensées. Il y a d'autres pensées enfin dont nous ne saisissons pas vraiment l'origine.

62

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Certaines pensées contiennent une forte charge émotionnelle, d'autres sont neutres.

5

Ce sont les pensées le plus chargées émotionnellement qui émergent le plus. Ceci leur donne parfois l'air très « vraies » ou « réelles ».

Nous avons peu de contrôle sur la naissance des pensées. Nommer ce que nous « pensons » est un processus de sélection. Cette production de pensées, irréfléchie et énorme tout à la fois, nous rend

créatifs. Tout l'art consiste à sélectionner les pensées avec lesquelles nous voulons aller plus loin. Là se trouve notre contribution.

C'est comme les jeux d'échec, de cartes ou autres. Plusieurs coups sont possibles. Certains d'entre eux sont clairement insensés. D'autres sont bien à notre portée, mais peut-être pas vraiment indiqués. À vous de jouer...

Dans l'entraînement à la pleine conscience, vous vous familiarisez avec ce jeu des pensées. Vous apprenez à les voir pour ce qu'elles sont : des pensées.

Vous apprenez aussi à ne pas être automatiquement conditionné par celles qui s'imposent en force. La distinction entre « réagir » et « répondre » vaut aussi pour la gestion des pensées. L'entraînement à la pleine conscience est un processus d'émancipation, il conduit à plus de liberté.

3. La dureté

Quel est le degré de « dureté » de vos pensées ? En soi, les pensées sont inoffensives. Elles vont et viennent.

Certaines pensées sont vraiment utiles et concrètes, d'autres n'ont aucun sens.

Les pensées deviennent dangereuses quand vous les

laissez se durcir. « On m'a fait du mal » ou « Tout ça c'est ma faute » sont des pensées. La pleine conscience maintient les pensées fluides. Vous observez leur présence, leur couleur émotionnelle, leur résonance dans votre corps. Ceci vous permet de choisir comment vous allez y répondre. Vous pouvez les approfondir et voir dans quelle mesure elles conviennent. Vous pouvez en faire quelque chose ou les laisser passer.

Des pensées figées et dures sont source de problèmes. Si vous examinez cela, vous verrez vite la différence. Une pensée n'est plus une simple pensée mais devient une certitude crispée. Vous en êtes

prisonnier. Le mal, votre faute ou autre chose devient tout à coup un fait absolu et blessant. Vous perdez votre liberté. La certitude hypothétique renforce davantage vos émotions et, avant

« Un processus continu de guérison »

63



même de le savoir, vous êtes aspiré dans une spirale de pensées et d'émotions.

Plus une pensée est chargée en émotions, plus facilement elle se durcit. Les délires paranoïdes sont souvent des émotions solidifiées. Si vous agissez en réaction à ces pensées, cela s'aggrave davantage.

Si vous parvenez simplement à vous arrêter et regarder, vous verrez ce que vous faites. La pleine conscience est comme la flamme d'une

bougie. La cire durcie fond à nouveau quand vous la versez dans de la cire liquide.

Observez simplement ce qui vous taraude et voyezle avec une attention ouverte et bienveillante, cela suffit. Il faut du courage, car la douleur et les émotions liées aux pensées nous poussent la plupart du temps dans la direction opposée.

C'est pourquoi la méditation est souvent très fructueuse (mais aussi très difficile) quand ça va mal. Vous voyez comment votre esprit recommence sans cesse à durcir vos pensées et, en les maintenant dans la chaleur de votre pleine conscience, vous leur permettez de s'adoucir à nouveau. C'est un processus douloureux et pénible, mais qui peut engendrer un profond sentiment de libération.

4. Le bonheur

Une de nos plus grandes erreurs est de penser que nous serons heureux quand nous aurons ce que nous

voulons. Cela peut nous tomber dessus en gagnant le gros lot à la loterie, nous pouvons travailler dur pour y arriver, ou nous battre à tout prix...

À chaque fois, vous découvrez que, à ce stade, rien de tout cela ne vous a vraiment rendu heureux. Combien de temps êtesvous content quand vous recevez ce que vous voulez ? Et combien de temps s'écouletil avant que vous ne désiriez autre chose ?

Si vous regardez derrière vous, vous observez que la vie, dans toute sa variété, est une alternance de moments heureux et de moments tristes, avec ici et là un moment très heureux et parfois un moment extrêmement douloureux. Il est facile de prévoir que ce vaetvient va se poursuivre et que nous continuerons à rencontrer des moments de joie et des moments de tristesse.

Le bonheur nous échappetil donc chaque fois ? Estce une illusion inaccessible ? Cela dépend de la façon dont vous le considérez.

Peut-être le bon

64

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



heur ne consistetil pas à réaliser nos souhaits. Peut-être atil plus à voir avec la façon dont vous savez surfer sur les vagues de joie et de tristesse.

5

Peut-être le bonheur estil la capacité d'être joyeux avec les choses joyeuses et d'être triste avec les choses tristes.

Dans cette alternance de joie et de tristesse, vous éprouvez beaucoup de belles choses. Pouvezvous les savourer ? Les voyez-vous ? Pouvezvous y goûter avec la conscience de leur nature temporaire et passagère ? Pouvezvous y goûter sans vouloir les garder plus longtemps que possible ?

Pouvezvous accueillir les moments tristes sans paniquer, sans vous sauver avec désespoir devant l'inévitable ? Pouvezvous garder à

l'esprit que cela aussi ne va pas durer ?

Pouvez-vous surfer sur la vague de la joie et de la tristesse et vivre sans l'illusion que cela va durer éternellement, que ce soit joyeux ou triste ? « Le Bodhisattva chevauche les vagues de la naissance et de la mort », dit l'enseignant de méditation Thich Nhat Hanh. Une chose est en tout cas certaine : en arrêtant de vous cramponner pour essayer de retenir le bon et de repousser le désagréable, vous causerez bien moins de problèmes à vous-même et aux autres. Il n'est jamais trop tard pour apprendre à surfer.

“ The bodhisattva joyfully rides the waves of birth and death.

Le Bodhisattva chevauche joyusement les vagues de la naissance et de la mort.

Thich Nhat Hanh

5. La pleine conscience, dedans ou dehors ?

Dans l'entraînement à la pleine conscience, vous êtes attentif à ce qui est présent, maintenant. Peu importe si ce que vous expérimentez est intérieur ou extérieur à vous-même. Il s'agit de la perception telle qu'elle se présente. Vous considérez tout ce qui se présente comme un événement qui arrive maintenant. Pensées, bruits, souvenirs, sentiments, sensations corporelles, images... tout ce que vous pouvez imaginer, peut surgir pendant la méditation et a le droit d'y être.

Regardez bien ceci : vous ne pouvez entendre la différence entre la chute d'un arbre dans le bois et l'enregistrement de cette chute quelque part dans votre tête.

« Un processus continu de guérison »



Vous entendez du bruit. Réfléchir à la différence entre l'objet et le sujet est une construction ajoutée après cette observation. En méditation, vous laissez cette construction être ce qu'elle est, c'est vraiment un événement comme tous les autres.

Bien sûr, ces constructions n'ont rien de faux. Il est vital de pouvoir faire la différence entre dedans et dehors, entre vous-même et un autre. Mais les cadres dans lesquels nous enfermons involontairement la réalité pilotent et limitent notre perception. Ce sont les limites au sein desquelles nous restons sans nous en apercevoir. En choisissant d'être ouverts, nous créons de l'espace pour des choses nouvelles, pour ce qui se trouve au-delà du cadre.

Cela signifie que, si vous êtes habituellement très attentif à ce qui vous concerne, vous remarquerez davantage ce qui se passe à l'extérieur. Si vous êtes totalement tourné vers l'extérieur, vous découvrirez ce qui se passe à l'intérieur de vous. Si vous êtes constamment fixé sur des pensées précises ou des sensations corporelles précises, vous observerez qu'il y a plus...

La méditation en pleine conscience n'est donc pas, par définition, un « chemin vers l'intérieur ». Pour qui est vraiment tourné vers l'intérieur, c'est un chemin vers l'extérieur. C'est un des aspects positifs de la méditation : elle rend le monde plus vaste et plus surprenant.

“ Le Zen, c'est apprendre à vous connaître,

Apprendre à vous connaître, c'est vous oublier, Vous oublier, c'est vous relier à toutes choses.

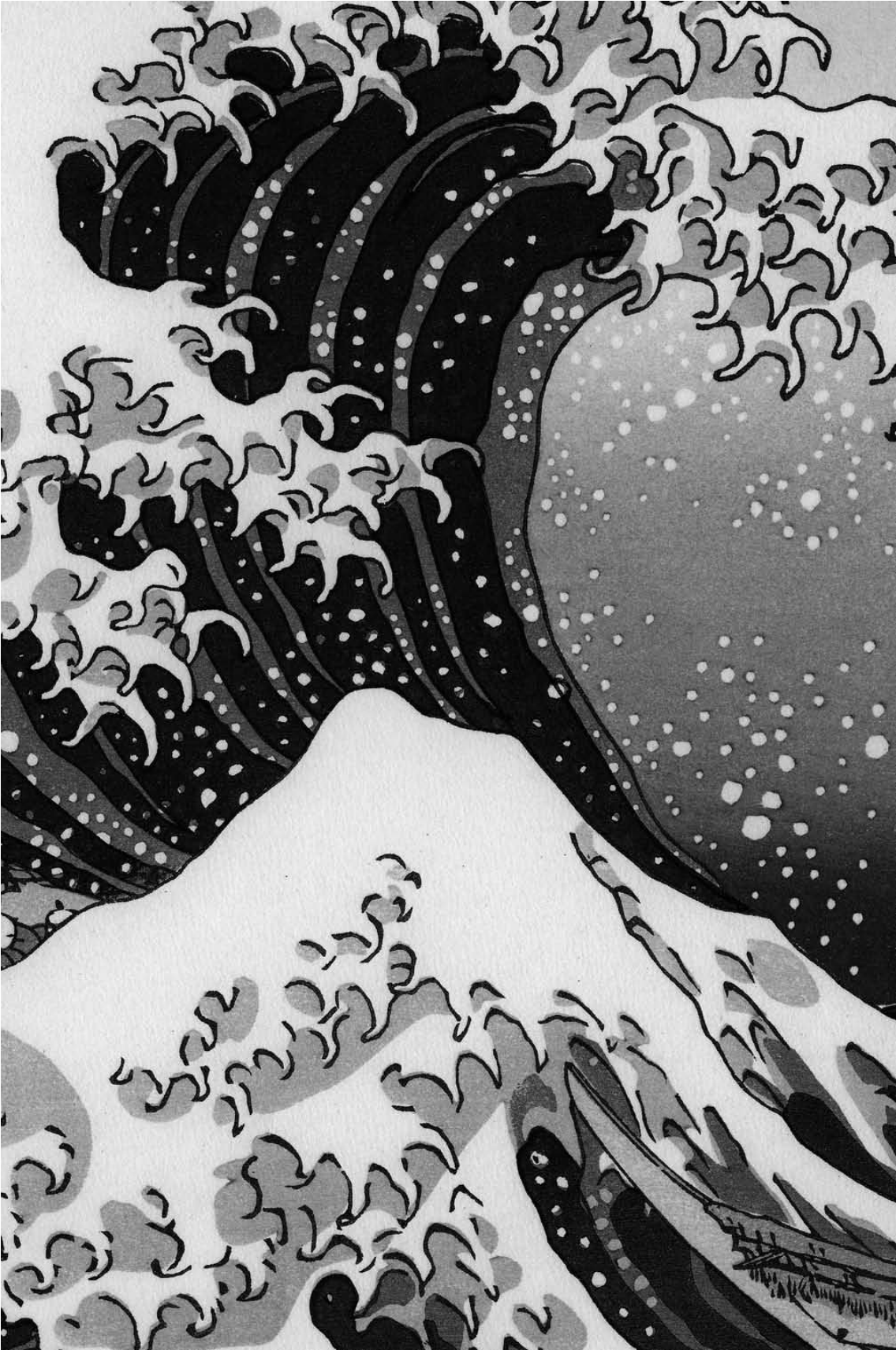
Dogen

TROIS MILLE ABEILLES VROMBISSENT DANS MA TÊTE.

*JE LAISSE LE SOLEIL DE LA CONSCIENCE BRILLER POUR LES
LIBÉRER.*

66

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





C h A P I t R e 6

« Créer un espace

d'attention ouverte

et bienveillante... »

1. Écouter

Méditer, c'est être présent, avec toute notre attention et sans porter de jugement, à ce qui se présente ici et maintenant. Les exercices formels comme la méditation assise, sont une simplification de la réalité. Ce sont des exercices d'attention. Nous voyons les résultats dans notre façon d'être présents en dehors des exercices formels.

Quand nous discutons avec quelqu'un, sommes-nous ici et maintenant présents à l'autre ? Écouter n'est rien d'autre que méditer. Vous pouvez même dire que la méditation formelle est un bon exercice d'écoute.

Ici aussi il s'agit de s'arrêter, regarder et agir. Pour écouter, vous devez vous arrêter. Si vous êtes sous pression pour autre chose, il est très difficile d'écouter.

S'arrêter ne suffit pas. Écouter signifie aussi accorder son attention à l'autre. C'est s'ouvrir à la présence et aux mots de l'autre, sans tout de suite juger ou interpréter. Si vous vous perdez vous-même dans vos propres réactions, vos interprétations et vos conclusions automatiques, il n'y a plus d'attention ouverte.

Écouter signifie aussi : avoir une attention ouverte à vos propres sentiments et à vos propres réactions. Dans la communication, la réalité est toujours vue sous deux perspectives, votre vision de la réalité et la vision de l'autre. La question n'est donc pas de savoir comment est la réalité, mais comment chacun la voit et la vit. Si une des deux perspectives manque, il n'est plus question de communication. Écouter n'est donc pas vous perdre dans le récit de l'autre.

Autrement vous n'êtes plus là.

Dans un échange, vous pouvez trouver des sentiments agréables et des sentiments désagréables, du calme ou de l'agitation, de la joie ou de la tristesse,

« Créer un espace d'attention ouverte et bienveillante... »

69



de l'enthousiasme ou de l'embarras, de la clarté ou de la confusion, de l'espoir ou du désespoir. Écouter, c'est créer de l'espace pour tout cela. C'est cette qualité qui donne au dialogue sa force de guérison. Tout comme le temps guérit quand il s'accompagne d'attention et d'espace, l'attention et l'espace font de la présence d'un autre une présence de guérison.

“ « ...et une conversation est ainsi venue,

comme une fleur sur une branche nue en hiver... »

2. Gérer les émotions difficiles

Les émotions peuvent toucher chaque cellule de notre corps. Quoi qu'on fasse, pas moyen d'y échapper. Nous ne voulons pas de ce sentiment, mais il est là. Il se trouve que les émotions fortes peuvent nous pousser à des actes que nous n'approuvons plus du tout par après, quand le calme est revenu.

2.1. Résoudre

Quand l'émotion trouve sa source dans un problème défini, il est très important de résoudre ce problème. Mais les problèmes ne peuvent pas tous être résolus surlechamp (par exemple, une maladie grave). Certains sont carrément insolubles (par exemple, le décès d'un être cher). D'autres solutions sont seulement des solutions en apparence qui ne permettent pas de retrouver le calme intérieur (par exemple, la vengeance et les représailles). Enfin, l'émotion peut subsister même quand tout a été fait pour aboutir à une solution ou même quand le problème a été résolu.

2.2. Distraire

Diriger notre attention vers quelque chose d'autre peut être utile quand nous sommes accablés par l'émotion. Faire quelque chose de beau, écouter de la musique, lire un livre...

Certaines façons de détourner l'attention posent cependant problème.

Boire de l'alcool, manger à outrance, recourir à des drogues... beaucoup de conduites à problème peuvent être comprises comme des tentatives très efficaces, mais néfastes à long terme, de se débarrasser d'émotions douloureuses.

Un exercice comme le scan corporel ou simplement l'attention au souffle, peut également adoucir l'émotion. Il peut être très thérapeutique d'avoir le **70**

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



courage de s'asseoir ou de s'allonger pour prendre contact avec votre propre stabilité et votre propre tranquillité.

6

Mais cette méthode bien sûr n'agit pas à tous les coups. Il y aura toujours des moments où la détente et d'autres manières de détourner l'attention, n'aboutiront pas au résultat escompté.

2.3. Créer de l'espace

Vous pouvez alors faire de l'émotion l'objet de votre méditation. Vous créez ainsi de l'espace pour l'émotion. Si vous voulez enfermer une émotion dans un espace clos, vous aurez l'impression que vous allez exploser. C'est comparable à de la poudre : si vous la retirez de la cartouche et y mettez le feu, elle s'enflamme sans exploser. La tâche consiste ici à créer plus d'espace.

Vous commencez par créer de l'espace pour toutes les pensées liées à l'émotion. Il y a un monde de différence entre le fait de penser « Il m'a abandonné » et d'observer « Voici la pensée "Il m'a abandonné" ». Dans le premier cas, vous collez tout à fait à la pensée et dans le second, vous créez un peu d'espace. Soyez attentif à ce que cet espace soit ouvert et bienveillant. Faites de votre attention une vasque qui accueille vos pensées.

« Pour contrôler un troupeau de montons, il vous faut une grande pâture », disait Shunryu Suzuki.

Si vous faites cela régulièrement, vous découvrirez peut-être des schémas dans vos pensées. N'y réfléchissez pas pendant la méditation. Permettez simplement aux pensées de venir. Peut-être la

pensée qui se présente auratelle un air familier. Par exemple : « Voici à nouveau la pensée “Il m’a abandonné” ».

Si vous réussissez à moins vous identifier à vos pensées et à leur laisser leur espace propre, vous pouvez les laisser pour ce qu’elles sont (des pensées) et orienter votre attention vers la sensation physique proprement dite qui appartient à l’émotion. Chaque émotion est un ressenti corporel. Ce n’est pas pour rien que nous utilisons le mot sentir pour ressentir. Faites de votre attention une grande vasque, accueillez toutes vos sensations corporelles.

Cette méthode n’a pas pour but de supprimer ou de diminuer les émotions. C’est plutôt une façon de bien les gérer. Les émotions s’arrêtent d’ailleurs toujours d’ellesmêmes. Ni les douleurs les plus profondes ni davantage les plus grandes extases ne durent éternellement.

Qu’apporte en fait cette façon de gérer l’émotion ?

En ne nourrissant pas (involontairement) l’émotion, vous ne l’entretenez pas.

« Créer un espace d’attention ouverte et bienveillante... »

71



“ Vous apprenez à mieux connaître et à reconnaître plus rapidement vos émotions et vos réactions automatiques.

En voyant vos émotions, vous créez plus de liberté et êtes donc moins déterminé par elles.

Vous augmentez progressivement votre aptitude et votre résilience.

Vous créez plus de bienveillance dans votre vie.

3. Les quatre cadrans

Si vous mettez ce qui précède sous la forme d'un schéma, cela donne quatre cadrans. Toutes les stratégies pour gérer les émotions difficiles y trouvent une place. Vous pouvez détourner votre mental de l'émotion pénible et le diriger vers autre chose, et vous pouvez également l'accueillir dans un espace d'attention bienveillante et ouverte. Vous pouvez faire l'un et l'autre, seul ou avec d'autres.

Se distraire

Seul

Avec d'autres

Créer un espace

Imaginons que vous êtes très triste. Vous pouvez alors vous distraire en écoutant par exemple de la musique joyeuse (se distraire seul). Vous pouvez également mettre une musique triste pour créer un espace pour votre sentiment (créer un espace seul). Allumez la radio, vous remarquerez le nombre important de chansons qui évoquent les amours perdues. Il existe clairement un marché pour cela. « *The blues is a healer* » chante John Lee Hooker. Vous pouvez aussi partager votre tristesse et pleurer avec quelqu'un (créer un espace avec d'autres), de préférence quelqu'un capable d'écoute, qui vous accorde une attention **72**

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



bienveillante et ouverte. Enfin, vous pouvez contacter quelqu'un et parler de tout sauf de votre tristesse (se distraire avec d'autres). Cela

aussi peut aider.

6

Parmi ces cadrans, il n'y en a pas un meilleur ou moins bon que les autres.

Plus librement vous passerez d'un cadran à l'autre, plus vous aurez d'aisance dans la gestion des souffrances inévitables de la vie.

Si vous vous limitez à une seule stratégie, vous aurez des problèmes. Certaines personnes fuient toute leur vie leurs sentiments. Une fuite en avant vouée à l'échec, dans laquelle elles sont chaque fois rattrapées par leurs émotions. D'autres personnes sont tellement perdues dans leurs émotions qu'elles n'ont plus de place pour rien d'autre. Elles ne peuvent plus penser à autre chose, ne peuvent plus parler d'autre chose... Vraiment plus de place pour rien d'autre. Les dépendances se retrouvent surtout dans le cadran « se distraire seul ». Pour quelqu'un qui a un problème d'alcool, par exemple, boire est souvent la seule stratégie qui lui reste. Il se passe quelque chose de triste : boire. Il est tourmenté ou irrité : boire. Il gagne au Loto : boire. Il ne reste rien d'autre. Et il est pris dans un cercle vicieux quand le fait de boire devient en soi la source de ses problèmes.

Voyez pour vous-même quelles stratégies vous utilisez. Tracez une croix sur une feuille de papier et remplissez les quatre cadrans pour vous-même. Avec quelle liberté pouvez-vous passer de l'un à l'autre ? L'un ou l'autre cadran restait-il vide ? Pouvez-vous imaginer des façons de remplir davantage les cadrans sous-employés ?

4. L' espace de respiration

dans les moments difficiles

Quand c'est difficile aussi, il est utile de prendre régulièrement trois minutes d'espace de respiration.

Les instructions suivantes visent les moments où vous êtes submergé par des émotions fortes ou tourmenté par des pensées difficiles. Cela tourne autour des trois mêmes questions :

« Créer un espace d'attention ouverte et bienveillante... »

73





1. Comment cela va-t-il maintenant ?

Observez comment vous vous sentez, notez les pensées qui vous passent par la tête. Nommez vos sentiments et vos pensées. Dites-vous par exemple : ceci est un sentiment de tristesse, ceci est une pensée de jugement...

2. Comment respirez-vous maintenant ?

Laissez tout cela tel quel et dirigez votre attention vers votre respiration. Chaque fois que vous remarquez que vous êtes distrait, ramenez votre attention vers votre souffle.

3. Comment sentez-vous votre corps maintenant ?

Élargissez le champ de votre attention pour y inclure vos sensations corporelles. Accueillezles. Respirez pour ainsi dire dans ce que vous ressentez. Allez-y avec une attention bienveillante et ouverte. Dites-vous en expirant : c'est ok, quoi que ce soit, d'accord. Créez un espace en vous-même dans lequel toutes les sensations sont accueillies, si pénibles soientelles.

5. Les mauvais jours

Vous connaissez ces mauvais jours. Vous êtes d'humeur noire. Ce qui vous intéresse d'habitude, vous laisse de marbre. Ce dans quoi vous pensiez être bon, ne vous réussit pas. Ce que vous pensiez pouvoir gérer, vous paraît insurmontable. Les gens qui, pensiezvous,

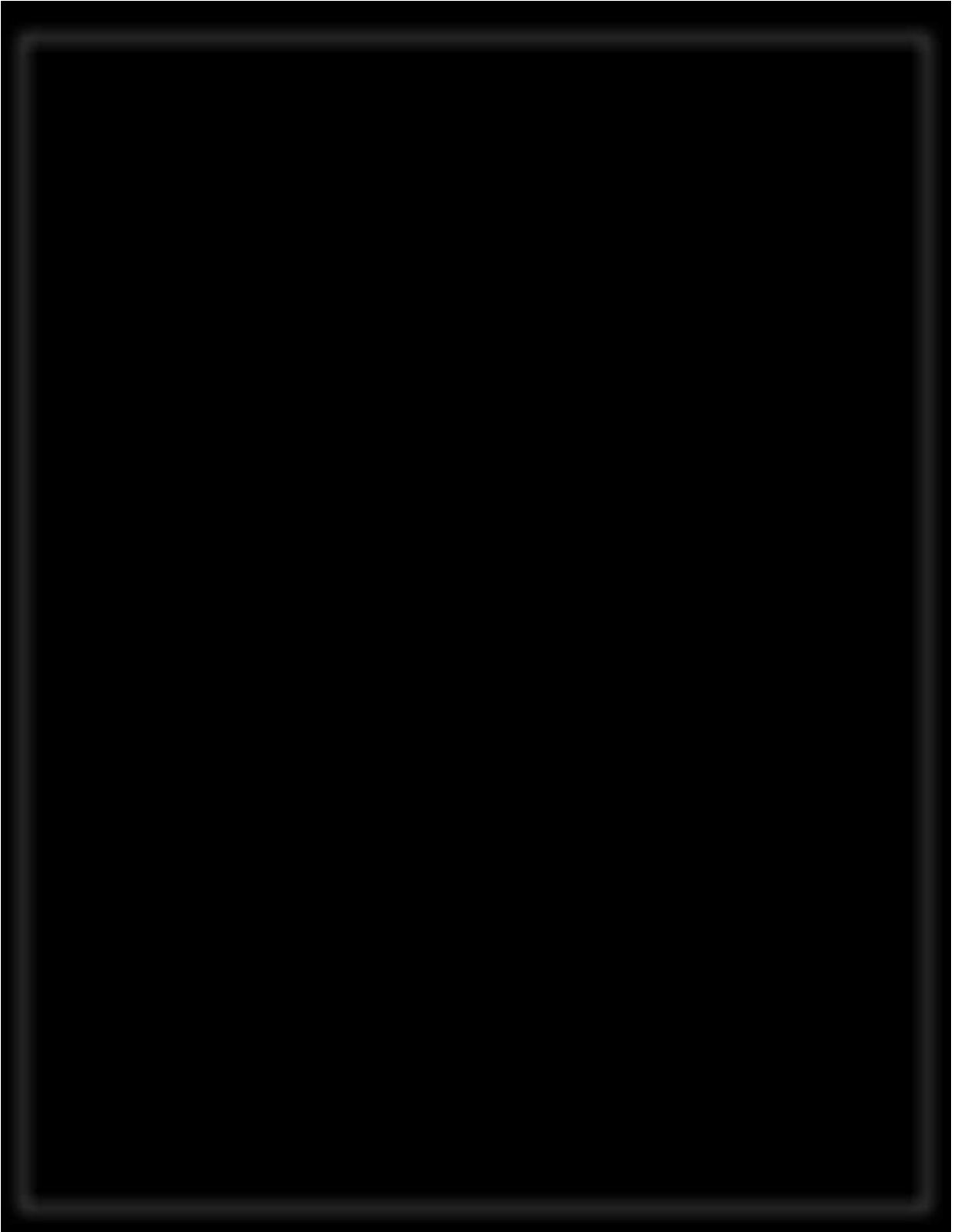
vous aimaient, ont l'air de vous détester ou en tout cas de vous ignorer. Vous ne trouvez la paix nulle part. Rien ne peut vous redonner courage.

Bien sûr, vous préféreriez ne pas connaître de telles périodes, mais elles arrivent et durent bien plus longtemps que vous n'aimeriez. Si seulement elles pouvaient s'arrêter après un seul jour... Parfois, c'est comme si cela n'allait jamais finir.

Que faire de ces jourslà ? Je vais le résumer en quatre points.

74

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





1. Bienveillance

6

Souvent nous nous rendons la situation encore plus difficile en nous jugeant.

Nous nous en voulons parce que c'est à nouveau ainsi. Mais pourquoi ? Tous ces reproches ne nous avancent à rien.

La bienveillance est la seule alternative sensée qui vaille. Malheureusement, ces jourslà sont justement ceux où nous avons le plus de peine à être bienveillants. Il est important que vous sachiez au moins ce qui se passe. La bienveillance est un choix conscient. Si vous commencez à nouveau à être dur envers vous-même, ne le prenez pas trop au sérieux. Peut-être trouverezvous un endroit en vous-même d'où vous pourrez voir toute cette violence (car c'est de cela qu'il s'agit) avec bienveillance.

2. Pleine conscience

Voyez ce qui se passe. Observez les pensées qui vous tirent vers le bas. Regardez avec empathie les sentiments sombres. Ne vous en détournerez pas mais ne les renforcez pas en les combattant. N'y entrez pas davantage. Ne les cultivez pas. Soyez conscient que vous n'êtes pas vos pensées, que vous n'êtes pas vos émotions, qu'elles arrivent et partent comme elles sont arrivées.

3. Les quatre cadrans

Que pouvezvous faire pour vous changer les idées ? Comment créer de l'espace pour ce qui est là ? Avec qui pouvezvous bien parler ? Avec qui pouvezvous faire des choses agréables ?

4. N'attendez pas

La vie, c'est maintenant. Nous avons parfois tendance à penser que la vie commence quand tous ces problèmes sont résolus. Si vous attendez le futur, le futur reviendra à attendre. Ne perdez pas courage. Vivez maintenant et faites ce qui est possible et a du sens maintenant, même si c'est une toute petite chose.

« Créer un espace d'attention ouverte et bienveillante... »

75



“ ... here it is

Here is your wine,

And your drunken fall ;

And here is your love.

Your love for it all.

here it is

Here is your sickness.

Your bed and your pan ;

And here is your love

For the woman, the man.

here it is

May everyone live,

And may everyone die.

Hello, my love,

And, my love, Goodbye.

here it is

...

Leonard Cohen,

« Here it is », de : Ten new songs

76

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





C h A P I t R e 7

« S'habituer

à ne pas savoir »

1. La magie

Il existe deux sortes de magie. La première est celle de l'illusionniste qui détourne l'attention avec sa baguette magique et, de l'autre main, glisse en même temps un œuf dans son sac. C'est aussi celle de la publicité, qui montre des femmes et des hommes beaux, des familles heureuses autour d'un potage à la tomate, la lessive blanche immaculée. C'est aussi la magie du désir, des regards furtifs, des gestes suggestifs et (comme le chante si joliment Herman van Veen) des « promesses faites par un manque de clarté très amical ».

Dissimuler, cacher et tromper sont à la base de cette magie.

Il existe une autre sorte de magie. La magie d'un lever de soleil, du calme d'un bois au crépuscule, du vent qui manque de vous renverser sur la plage. Il y a la magie d'un doux contact entre les

gens, la magie qui nous trouve touché par le visage de l'autre, ému par l'humanité vulnérable, la magie d'être présent, de partager la joie, la tristesse.

Il s'agit ici d'élan, de courage et de bienveillance pour voir la réalité telle qu'elle est sous nos yeux, maintenant.

À tous les moments importants de la vie, vous avez deux sortes de magie à votre disposition. Le choix que vous faites à chaque instant dépend de vous.

L'entraînement à la pleine conscience est le choix sans cesse renouvelé d'une honnêteté radicale envers vous-même. Cela veut dire vous voir tel que vous êtes, sans dissimulation, avec courage et bienveillance, voir ce que vous sentez maintenant et ce qui monte en vous maintenant.

Il y a de fortes chances que vous remarquiez en premier lieu la façon dont vous vous bernez vous-même en permanence. La manière de vous protéger

« S'habituer à ne pas savoir »

79



de la souffrance de la vie en vous rendant, vous ou un autre, meilleur ou pire, plus grand ou plus petit. Avoir le courage de voir toutes les formes subtiles (ou moins subtiles) de tricherie envers soi-même, ouvre la porte de la magie, de la bienveillance, de la spontanéité et de l'ouverture.

“ Nous sommes partants pour la magie,

Pour moins nous ne le faisons pas.

*La magie n'est pas un tour de passe-passe,
La magie est ce sentiment intime et profond
D'amour, de responsabilité et d'ouverture à la
Merveille de ce qui est, maintenant.*

2. L' intimité

M. Duffy vivait à une petite distance de son corps.

James Joyce

Dans l'entraînement à la pleine conscience, la méditation ne vous éloigne jamais de la réalité. Vous ramenez en permanence votre attention à la réalité, telle qu'elle est à cet instant. Sans rien y ajouter, sans illusions, sans fioriture.

Ceci nous mène à un contact très intime avec la réalité. Contrairement à monsieur Duffy, nous ne vivons plus à une courte distance de notre corps.

Nous allons plutôt sentir ce qui se passe dans notre corps, ici et maintenant.

Nous ne nous en échappons plus. Nous devenons à nouveau notre corps.

Si vous êtes habitué à vivre à distance de votre corps, cette nouvelle intimité peut être au début une source d'angoisse. Le corps n'est pas qu'un objet. En évitant notre corps, nous évitons souvent des angoisses, des sensations et des souvenirs pénibles.

Ce n'est pas un problème. Dans notre intimité retrouvée avec la réalité, ces impressions et ces sentiments reçoivent également toute l'attention nécessaire.

Comme le reste, cela demande notre bienveillance renouvelée. Il ne s'agit pas de forcer ou de vaincre une résistance. La résistance n'est pas un problème. La résistance est comparable aux freins d'une voiture. C'est parce qu'une voiture a des freins, qu'elle est un engin fiable. Tout comme les autres sentiments, la résistance fait partie de la réalité. La pleine conscience vous met profondément en contact avec votre propre résistance. Parfait.

80

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



L'intimité touche également la réalité extérieure à vous-même. Les sons, le chant des oiseaux ou le bruit des autos. Les couleurs, les jeux de lumière. Les 7

gens qui vous entourent.

Être en intimité avec la réalité ne signifie pas que vous êtes à la merci de la réalité. Au contraire, la *mindfulness* vous rend plus intime encore avec vos propres oui et vos propres non. Cette intimité recèle

également la liberté de ne pas être conditionné (*to react* 1), mais de répondre (*to respond* 2).

3. Ne pas savoir

Chacun connaît la sensation de ne plus rien savoir.

Et, en général, nous l'éprouvons comme un sentiment particulièrement désagréable. Dans l'entraînement à la pleine conscience, étonnamment, nous allons cultiver ce sentiment.

Si j'ai déjà entendu cinq fois aujourd'hui les prévisions météo, je n'écouterai plus une sixième fois. Je sais bien qu'il continue à pleuvoir. La *mindfulness* est une attention bienveillante et ouverte. Vous faites attention uniquement quand vous ne savez pas.

Ne pas savoir peut être très inconfortable. Et il y a pourtant tant de choses que nous ne savons pas. À quoi va ressembler ma vie l'année prochaine ?

Demain ? Ce soir ? Même si nous avons bien une idée de ce qui va se passer, en fait nous ne le savons pas avec certitude. Nous savons tous, au fond, que notre vie peut basculer en une fraction de seconde.

Dans la *mindfulness*, nous nous familiarisons avec ce sentiment permanent de ne pas savoir. Suivez votre souffle : vous ne savez pas à quel moment votre attention sera à nouveau détournée. Écoutez les sons : vous ne pouvez pas savoir quand viendra le son suivant. Observez vos pensées : comment pourriez-vous savoir quelle sera la pensée suivante ?

“ *S'exercer à ne pas savoir,*

apprivoiser la sensation de ne pas savoir nous procure, de manière inattendue, un confort inimaginable.

1. *N.d.T.* : en anglais dans le texte.

2. *N.d.T.* : en anglais dans le texte.

« S'habituer à ne pas savoir »

81



4. Saisir

La pleine conscience est commune à tous les hommes. Elle n'appartient pas à une tradition ou à un courant précis. Les artistes en ont souvent la perception intuitive. La poète sudafricaine Elisabeth Eybers exprime, dans une très belle langue, la différence entre faire et être.

Dans le mode être, vous permettez le noir et le blanc, l'agréable et le désagréable, le beau et le laid. Le mode faire y met fin tout de suite. Dans le mode faire, vous essayez de soumettre le monde à vos propres attentes. En soi, il n'y a pas de mal à cela. Mais, quand cela nous rend frénétiques, quand nous consacrons toute notre énergie à atteindre quelque chose puis à le garder, nous devenons victimes de la crispation ellemême. Une bonne part de la réalité et de la beauté de ce que nous avons atteint se perd dans cette crispation. Le pire qui puisse parfois arriver avec nos souhaits, est qu'ils se réalisent. Nos souhaits sont souvent si limités, qu'ils réduisent fortement toute la créativité de la vie.

Le monde que nous contrôlons est ok en soi, mais c'est là où il a échappé à notre emprise que se trouve l'émerveillement.

Nous sommes parfois confrontés durement à ce monde qui nous échappe.

Une maladie grave, la mort d'un être cher... tant de choses qui peuvent nous arriver de façon totalement inattendue, et qu'on n'aurait

pas souhaitées. Souvent j'ai entendu quelqu'un dire, paradoxalement : « Cette maladie est la meilleure chose qui me soit jamais arrivée ». Une maladie grave, comme un cancer, change complètement notre vision, elle nous sort de notre routine et, étrangement, les gens vivent parfois cela comme une expérience très riche. Il est seulement dommage qu'il faille d'abord tomber malade pour cela. Espérons que les médecins aient assez d'emprise sur le monde pour trouver des traitements efficaces.

L'entraînement à la pleine conscience vous garde ouvert à l'inattendu, même sans catastrophe dans votre vie. Nul besoin d'attendre que tout s'effondre pour vous arrêter et regarder, regarder, regarder.

5. La peur

Quand vous êtes en assise avec une attention bienveillante et ouverte, toutes sortes d'émotions peuvent monter en vous. Y compris la peur. Quelqu'un racontait son rêve : « Je regardais autour de moi et vis une femme vêtue d'un manteau noir. Elle n'avait pas de visage, je ne voyais qu'un vide sombre. Je **82**

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





sentis une peur indescriptible. Je m'encourus. » Il raconta ensuite que tout ce qu'il avait fait dans sa 7

vie avait été dirigé par cette peur.

En vous entraînant à la pleine conscience, vous

apprenez à vous arrêter et à ne plus fuir. Vous faites demitour et regardez la peur droit dans les yeux.

JacquesYves Cousteau raconte dans son autobiographie de quelle manière, au début de ses plongées en eau profonde, ils provoquaient l'explosion de vieux obus. Ils étudiaient jusqu'où ils pouvaient s'approcher de l'explosion. À leur surprise, ils purent s'en approcher fortement sans problème. Ils sentaient l'onde de propagation traverser leur corps. C'est uniquement possible parce que notre corps se compose en grande partie d'eau. Le corps se compose de la même substance que l'onde de propagation.

De même, notre esprit et notre peur se composent de la même substance.

Nous fuyons notre peur. Certains courent toute leur vie pour échapper à leur peur et se font finalement chaque fois rattraper par elle. Que se passerait-il si vous arrêtiez de fuir, si vous faisiez demi-

tour pour regarder la peur droit dans les yeux ? Si vous laissez l'onde de propagation de la peur traverser votre corps.

« Sans peur laisse-toi pénétrer par le moment présent »³, dit l'enseignante zen Catherine Pagès. Regarder notre peur sans appréhension. Cela semble contradictoire. Cela demande du courage. Respirer et accueillir. Il n'y a rien à forcer.

Cousteau ne s'est pas attaché du premier coup à une grenade. C'était une expérience : s'approcher chaque fois davantage et voir jusqu'où il y a moyen d'aller.

Faites vous-même l'expérience. Cette pratique contient le secret caché de l'entraînement à la pleine conscience.

Sans peur laisse-toi pénétrer par le moment présent.

Catherine Pagès (Genno Roshi)

3. *N.d.T.* : en français dans le texte.

« S'habituer à ne pas savoir »

83



6. Davantage au sujet de la peur

Voyage à Java. La seule façon d'atteindre une plage idyllique est de parcourir dans un minibus bondé une région montagneuse. Il est indiqué très officiellement sur le minibus : Max 7 personnes. Mais le chauffeur refuse de partir tant qu'on n'est pas huit. Après ce qui semble un siècle, le bus finit par partir emportant dix passagers. Le chauffeur roule comme un fou. Le minibus grimpe des côtes pentues et des tournants en épingle à cheveux. Par la fenêtre, je vois un profond ravin. Mon sac à dos, avec tout ce que je possède, est-il toujours sur le toit ? Je suis le seul occidental à bord. Tout le monde est assis et bavarde tranquillement. Une peur m'envahit de part en part. C'est complètement fou. Que se passera-t-il s'il m'arrive quelque chose ici ? Personne de ma famille ni de mes amis ne sait où je me trouve. Demander au chauffeur de s'arrêter pour descendre au milieu de ce désert n'a aucun sens.

Quand nous arrivons au point le plus haut, le chauffeur s'arrête tout à coup dans un petit village. Sans un mot d'explication, il descend du bus et va fumer une cigarette avec quelques amis. Complètement détendu. Après une quinzaine de minutes, il revient et entame une descente infernale...

Être assis avec sa peur en méditation est une chose. Avoir peur dans une situation vraiment dangereuse ou supposée comme telle en est une autre. Un gouvernail, une ancre ou des amarres ne vous sont pas d'un grand secours dans une tempête en mer, et moins encore pour votre peur de couler. Dans ces circonstances-là, votre entraînement à la pleine conscience est testé, de manière souvent inattendue.

Ne pensez pas que vous pourrez résoudre la situation sans peur. La peur est un sentiment tout à fait normal. Elle est bien sûr présente. Ce n'est pas le moment de vous asseoir pour méditer ou vous détendre. Ne pensez pas que vous pouvez faire disparaître votre peur en méditant. Pouvez-vous rester présent au souffle ? Pouvez-vous avoir peur et laisser déferler la tempête sur vous ?

Pouvez-vous, alors que chaque vaisseau de votre corps est tendu, continuer à agir et gérer la situation adéquatement ?

Qu'arrive-t-il si vous ratez complètement ? Pouvez-vous être bienveillant et rater tout à la fois ?

84

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Mankind owns four things that are no good at sea: rudder, anchor, 7
“ oars and the fear of going down.

Antonio Mancho

En mer, l'homme dispose de quatre choses qui n'aident pas : Le gouvernail, l'ancre, les amarres et la peur de couler.

7. Nostalgie de la réalité

Son petit garçon a l'âge du mien. Quelques jours les séparent. Ils viennent d'avoir leur anniversaire. Ils ont un an. Elle me regarde, le foulard sur la tête. Elle n'aime pas les perruques. Son mari est près d'elle. Il l'entoure de beaucoup d'attention et de soin. Nous comprenons tous les trois que son pronostic est mauvais.

C'est la première réunion de notre cours de méditation. « Pourquoi choisit-on ce métier ? » me demande-t-elle. Elle comprend encore que quelqu'un devienne cancérologue, mais choisir de travailler avec la souffrance, la tristesse, le désespoir des gens ?

On me pose souvent la question. Pourquoi ai-je choisi ceci ? J'arrive chaque fois à la même réponse. Il n'est pas si facile de trouver les

mots pour l'expliquer.

Je vais l'appeler « la nostalgie de la réalité ».

Quand j'ai commencé à travailler comme psychiatre et psychothérapeute, je me suis trouvé face à cette énorme question : comment gérer toute cette souffrance ? Essayer de claquer la porte derrière moi ou de tout noyer dans une bonne dose d'alcool, n'étaient clairement pas des solutions efficaces. Je ne pouvais ni ne voulais devenir indifférent derrière une façade professionnelle.

Tout ce qui me restait était de faire face à la réalité. Vivre avec la conscience toujours présente de la souffrance des gens. Vivre avec un savoir que j'essayais jusqu'alors d'éloigner le plus possible de moi. Ma propre pratique de méditation devint une assise dans cette conscience, dans mon travail de ne plus fuir cette souffrance.

Cela m'a plus apporté que j'aurais jamais espéré. Pas d'amertume mais une intimité qui porte en elle une réalité plus belle, plus intense et plus douce que je n'aurais soupçonné. La conscience d'être bienvenu dans cette réalité, même s'il y est question de maladie, de souffrance et de mort.

Je regarde mon petit garçon dans les yeux. Et je perçois sa vulnérabilité. Je ne sais pas ce que sera sa vie. Je savoure sa présence. Maintenant.

« S'habituer à ne pas savoir »

85



“ The blue hills are of themselves blue hills ; The white clouds are themselves white clouds.

The wild geese do not intend to cast their reflection ; The water has no mind to receive their image.

Nothing whatever is hidden ;

From of old, all is clear as daylight.

Zenrin

Les collines bleues sont des collines bleues ;

Les nuages blancs sont des nuages blancs.

Les oies sauvages ne vont pas refléter leur image ; L' eau n'a pas un esprit pour recevoir leur image.

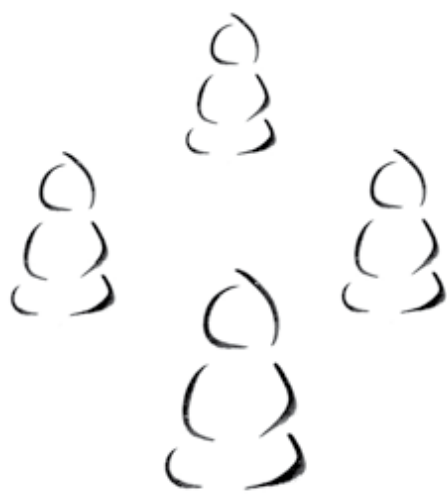
Rien n'est caché ;

Depuis toujours, tout est aussi clair que la lumière du jour.

86

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





ChAPItRe 8

« La huitième semaine

dure toute la vie »

1. Être relié

Vous méditez toujours seul. Même si vous méditez en groupe, vous êtes seul.

Vous ne méditez jamais seul. Même si vous êtes seul pour méditer, vous êtes relié à des générations de personnes qui ont fait tout cela avant vous, avec les personnes qui le font maintenant, avec chaque être qui est en état de sentir, de goûter...

2. Conseils pour l'assise de Charlotte Joko Beck 1Ne vous asseyez jamais sans vous demander pourquoi vous vous asseyez.

Sachez quelle est votre intention. Sachez que vous ne pouvez aller nulle part et qu'il n'y a rien à atteindre. Attention aux buts ambitieux.

2Contrôlez votre posture. Quelle qu'elle soit, elle doit être droite (mais pas tendue), en équilibre et confortable. L'endroit où vous êtes assis doit être beau et agréable, mais nous pouvons nous asseoir partout et dans toutes les positions

– même allongés, si nous malades ou épuisés.

3Asseyezvous chaque jour. N'omettez pas plus d'un jour par semaine. Quand vous sentez de la réticence (ce qui fait partie intégrale de la pratique), soyez conscient que cette résistance est produite par vos pensées. Ne vous laissez pas dominer par elle, pas davantage que par d'autres pensées. Regardezla simplement. Sentezla dans votre corps. Ne vous reprochez rien, jamais.

« La huitième semaine dure toute la vie »





4Asseyezvous une fois par semaine 10 à 15 minutes plus longtemps que d'habitude.

5Que l'assise ne devienne pas une obsession. En aucun cas, votre travail ou votre vie de famille ne doivent en souffrir.

6Si vous êtes bouleversé par quelque chose, n'évitez pas de vous asseoir.

7Sachez que vous asseoir n'est rien d'autre qu'être conscient de votre corps et de votre esprit. Soyez conscient de tout souhait de faire de l'assise une fuite de la vie dans l'espoir de connaître des états d'exaltation ou de sérénité. Ces états sont tentants mais n'ont aucune utilité.

8Sachez qu'après les semaines de pain blanc du méditant débutant suit une période de résistance, qui s'accompagne peut être d'opposition et de réactions émotionnelles. Continuez simplement vos exercices. La confusion, la désillusion ou la peur en font normalement partie.

9Soyez conscient qu'il n'y a rien à atteindre, comme par exemple une clarté spéciale, du discernement ou un esprit calme. Toutes ces choses peuvent apparaître, mais ce n'est pas le but. Il s'agit ici d'être conscient de ce qui se passe, y compris de la confusion, de la désillusion ou de la peur.

10Gardez votre pratique pour vous-même. N'essayez pas de convaincre les autres ou de les convertir. N'énerviez pas votre famille ou vos amis. Un vieux proverbe dit : « Qu'ils demandent trois fois... » C'est votre manière de vivre que vous pouvez offrir aux autres.

11N'utilisez pas le temps de l'assise pour faire des plans. Il n'y a pas de mal à ébaucher des plans, mais faites-le à un autre moment. Si de

telles pensées surviennent, nommezles.

12Soyez particulièrement attentif dans votre vie quotidienne aux bavardages, aux plaintes, aux jugements sur vous et sur d'autres, aux comparaisons positives ou négatives avec les autres.

13Toute la pratique peut se résumer ainsi : (1) observer le mental et (2) faire l'expérience de votre corps ici et maintenant. Ni plus ni moins.

14En finale : songez au fait que la vraie pratique ne consiste pas en une technique, en koans ou dans un but quelconque. La vraie pratique concerne la transformation de votre vie et de la mienne. Il n'y a pas de solution instantanée. Il ne s'agit de rien d'autre que de notre vie et notre pratique ne finit jamais.

90

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



3. Est-ce du bouddhisme ?

8

L'entraînement à la pleine conscience prend sa source dans la tradition bouddhiste. Le mot « *mindfulness* » est la traduction anglaise de *sati*¹, un des éléments du chemin octuple bouddhiste. L'enseignant zen vietnamien Thich Nhat Hanh a donné une place centrale à cette notion dans son enseignement.

Un de ses premiers livres, traduits en anglais sous le titre « *The Miracle of Mindfulness* »², regroupe des lettres de volontaires qui, en pleine guerre du Vietnam, essayaient de venir en aide à la

population. Ces lettres étaient écrites pour les encourager dans le stress quasiment insupportable d'une situation de guerre.

Comme tel, vous pourriez appeler l'entraînement à la pleine conscience une pratique bouddhiste authentique. La plus grande différence avec la pratique bouddhiste, où elle puise sa source, en est le contour. Les limites de la pratique sont claires.

3.1. *La motivation*

Vous vous entraînez à la pleine conscience pour mieux gérer votre situation personnelle. Les gens s'inscrivent à cette formation à cause du stress de leur propre vie. Ce peut être une maladie qui met leur vie en danger, une charge de travail trop lourde, de l'angoisse, de la dépression...

Dans le bouddhisme, il est autant question de son propre bien être que de celui des autres. Par contre, l'entraînement à la pleine conscience n'est pas contraire au bien être de l'autre. Au contraire, le soin que vous vous accordez bénéficie à votre entourage.

3.2. *Les exercices*

Dans l'entraînement à la pleine conscience, nous limitons les exercices à la méditation formelle et à la méditation informelle. D'autres formes de pratiques bouddhistes, comme des rituels ou des règles de vie, ne sont pas abordées.

Les rituels se limitent aux pratiques d'un hôpital et aux soins de santé.

Dans cette formation, nous n'abordons pas les aspects éthiques et philosophiques du bouddhisme. Mais nous retrouvons un élément éthique dans l'accent mis sur la bienveillance envers notre propre expérience. Le côté philo¹. *N.d.T.* : Sati est souvent traduit en français par « l'attention juste ».

2.. *N.d.T.* : traduit en français sous le titre : *Le miracle de la pleine conscience*, Poche, 2008.

« La huitième semaine dure toute la vie »

91



sophique est aussi présent de manière implicite dans l'ensemble du concept de stress et de pleine conscience.

3.3. La durée

Un avantage de ce programme en huit semaines est sa délimitation claire dans le temps. On arrive à se représenter cet espace-temps. Mais il se trouve que la huitième semaine dure toute la vie. Si vous vous y mettez par vous-même, vous choisissez la durée et la fréquence de votre pratique.

Voir les limites procure une liberté de choix. Vous pouvez respecter les limites et leur sécurité. Mais vous pouvez également choisir de sortir du cadre.

Ce choix est toujours personnel. Dans « *Een kleine inleiding in het boeddhisme* »³, vous trouvez des informations sur le contexte plus vaste dans lequel l'entraînement à la pleine conscience trouve son origine.

4. Zen et psychothérapie

À première vue, la question cherchant à comparer le zen et la psychothérapie n'est pas une bonne question. La psychothérapie existe en Occident depuis une centaine d'années. « L'Interprétation des Rêves » de Freud date de 1900. La tradition zen remonte à 2500 ans. Là où le dharma⁴ a traversé l'épreuve du temps, la psychothérapie en est encore à ses débuts.

On n'échappe pourtant pas à cette question même si beaucoup a déjà été dit. Pour certains, le zen est une forme supérieure de psychothérapie, pour d'autres, ils n'ont rien en commun. Il y en a même, parmi lesquels Ken Wilber, qui voient dans le zen un prolongement de la psychothérapie et estiment qu'il faudrait suivre une psychothérapie avant de commencer le zen.

Je ne peux qu'ajouter mon avis à cette variété d'opinions. Je vais aborder la question sous trois angles.

4.1. Dharma et psychothérapie

Masao Abe fait le compte rendu d'une rencontre entre C.G. Jung, un des fondateurs de la psychothérapie occidentale, et l'éminent enseignant zen Sinichi Hisamatsu. Jung raconte la manière dont son approche aborde et résout un 3. *N.d.T.* : Maex, Edel, *Een kleine inleiding in het boeddhisme*, Lannoo, Tielt 2005.

4. Dharma : l'enseignement et la pratique du bouddhisme.

92

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



complexe après l'autre. Hisamasu s'exclame avec étonnement que ce processus est sans fin et souligne que le dharma s'occupe directement de la racine de la

souffrance. Jung en est surpris et ne comprend pas comment c'est possible.

Le dialogue illustre immédiatement la différence cruciale entre le zen et la psychothérapie. La psychothérapie résout des problèmes personnels (peu importe si vous formulez ces problèmes en termes

intrapyschiques ou comportementaux). Le zen ne s'intéresse pas aux problèmes, mais à la souffrance elle-même et essaie de mettre un terme à cette souffrance. Pas uniquement la souffrance personnelle, mais aussi la souffrance de « tous les êtres vivants », comme dit dans les vœux des Bodhisattva.

Cela signifie que le zen et la psychothérapie ont l'un et l'autre leur propre rôle et leur propre raison d'exister. La psychothérapie ne conduira jamais à la libération, l'illumination. Il est par ailleurs illusoire de penser que le zen résoudra tous vos problèmes.

C'est très bien de ne pas avoir d'attachement pour sa voiture, mais, chez une personne libérée, cela ne va pas résoudre un problème de pneu plat. Si elle n'a pas les outils ou n'est pas capable de réparer elle-même le pneu, elle devra se faire aider par quelqu'un. Cela vaut pour tous les problèmes personnels avec lesquels vous ne vous en sortez pas. Vous avez alors besoin de l'aide d'un psychothérapeute. Si vous pratiquez le zen, il est important de trouver un thérapeute dont le système de valeur n'est pas en opposition avec la compassion et la sagesse (karuna et prajna) auxquelles tend le zen. Ce ne sera pas si simple dans la mesure où de nombreux courants psychothérapeutiques prônent un système de valeurs fortement centré sur l'ego.

4.2. Méditation et psychothérapie

La méditation est une technique à laquelle vous pouvez vous exercer tant dans le contexte du dharma qu'en dehors. Quand je regarde en moi, rien ne m'a davantage changé que la méditation. Tant la méditation que la psychothérapie mènent à un changement : cela pose à nouveau la question de la relation entre elles. La plupart des comparaisons entre la méditation et la psychothérapie omettent de souligner que l'une et l'autre sont la formalisation de deux éléments différents qui se produisent en permanence dans la vie quotidienne.

La méditation est une formalisation de la pensée et la psychothérapie une formalisation du dialogue.

La psychothérapie est une relation particulière dans laquelle vous êtes en contact de manière très formalisée avec une personne qui vous est étrangère.

« La huitième semaine dure toute la vie »

93



Vous essayez, par le dialogue, de formuler un problème. (Les différents cadres de référence thérapeutiques utilisent des modalités fort différentes pour cela, mais la structure globale reste la même.)

La méditation est une façon très particulière de s'arrêter et, de là, de regarder attentivement ce qui se présente à ce moment.

En même temps, pas de psychothérapie possible sans attention, ni de méditation sans dialogue. Les gens changent constamment et tant l'attention que le dialogue favorisent ces processus de changement, mais, là aussi, d'une façon très différente. Dans le dialogue, le processus de changement est dirigé, nommé, formalisé. De l'attention surgit une ouverture spontanée qui crée de l'espace pour le changement, sans savoir où mènera ce changement.

Deux personnes atteintes d'un cancer suivaient un cours de méditation car elles se sentaient l'une et l'autre fort fatiguées. La première dit : « Je suis toujours aussi fatiguée, mais je fais à présent bien plus de mes deux mains ».

L'autre dit au contraire : « Je suis toujours aussi fatiguée, mais je fais à présent bien moins et j'en profite tellement plus. »

La méditation et la psychothérapie sont donc d'un ordre tout à fait différent et peuvent pour cela fort bien se compléter.

4.3. Le zen et le psychothérapeute

J'ai commencé à pratiquer le zen vers la fin de ma formation de psychiatre.

Pratiquer le zen provoque aussi naturellement un changement chez le thérapeute. Je vais esquisser ici la façon dont le dharma a influencé mon propre développement de thérapeute.

4.3.1. La souffrance

Au cours de ma formation, j'ai été formé à voir des anomalies et des troubles.

Quand j'ai commencé à méditer, j'ai pris tout à coup conscience que l'essentiel n'était pas le trouble mais la souffrance. Dans mon travail, j'étais confronté à une énorme souffrance humaine qui demandait à être comprise et guérie.

Cela ne veut pas dire que le concept de «trouble psychique » ne signifie rien, mais il vient toujours en second lieu, comme outil pour comprendre cette souffrance. Ceci signifie que, quelle que soit la personne avec qui je travaille, et même si elle se comporte de manière étrange, je commence toujours par essayer de la comprendre comme quelqu'un qui souffre et cherche à se dégager de cette souffrance. Bien des choses ne sont tout à coup plus aussi bizarres.

94

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



La reconnaissance de cette souffrance est le point de départ de tout contact thérapeutique.

4.3.2. La compassion

Il s'ensuit automatiquement que la position thérapeutique est une position de compassion. Alors que la formation insistait surtout sur la distance professionnelle, un espace de compassion grandissait au sein de cette relation encore professionnelle, pour la souffrance souvent intense de la personne en quête d'aide. La relation professionnelle reste – dans toute son asymétrie – une relation entre deux êtres humains, caractérisée par la compassion. Une grande part de la souffrance humaine et des problèmes qui se présentent au thérapeute, résulte bien souvent d'un manque de compassion, d'une violence impitoyable que les gens se font à eux-mêmes ou à d'autres. La psychothérapie souligne fortement la violence (corporelle, sexuelle, psychique). Ce qui manque plutôt systématiquement, c'est une alternative. Tant chez le patient (littéralement : celui qui souffre) que chez le thérapeute, il manque souvent une compassion consciente, le seul antidote valable contre tant de violence absurde.

4.3.3. La méditation

L'expérience de la méditation m'a appris que, si vous créez un espace fait d'ouverture et de compassion, un processus spontané d'autoguérison se met en route. Les émotions s'adoucissent, la confusion se clarifie, les habitudes tenaces perdent de leur vigueur.

Cela veut dire que j'enseigne parfois des techniques de méditation à des personnes, pas seulement comme une forme de relaxation, mais aussi comme support du pouvoir spontané d'autoguérison qu'elles portent en elles. Cela signifie toujours que j'essaie de mener chaque dialogue, si court soit-il, comme une forme de méditation. Cela veut dire : comme un espace ouvert, partagé, fait de compassion, où tout ce qui se présente est accueilli, a le droit d'être là, est ok. Cela ne veut sûrement pas dire qu'il y a plus de calme. Les mots servent à donner forme à un dialogue. Il s'agit ici tout autant de la qualité de l'attention et de la présence, tout comme, dans la méditation, c'est la qualité de l'attention qui fait la différence entre s'asseoir et s'asseoir.

« La huitième semaine dure toute la vie »

95



Conclusion

Je rassemblerais ces trois angles de vue en trois conseils : 1.
N'attendez pas que la méditation règle vos problèmes.

2. Si vous allez en thérapie, poursuivez la méditation. Elle peut
apporter énormément au processus thérapeutique.

3. Cherchez un thérapeute qui a du cœur.

96

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience





« La simplicité
est inépuisable »

J. Krishnamurti

Les différentes traditions de méditation font souvent appel à des récits. Les koans zen sont très connus. Les koans sont de courts récits, peut-être fictifs, qui éclairent un point.

Dans un de ces koans le Bouddha, au moment où on attend qu'il donne un enseignement, tient simplement une fleur devant lui. Chacun le regarde étonné. Seul Kasho sourit. Le Bouddha dit : « J'ai ici l'intuition la plus haute, et je la transmets à Kasho ».

Tous, surpris, continuent à regarder le Bouddha et se demandent : que veut-il dire avec cette fleur, qu'y a-t-il derrière tout cela ? Seul Kasho a compris qu'il n'y a pas d'intention derrière tout cela, qu'il n'y

a rien à chercher derrière cette fleur. Il y a simplement une fleur, sans intention cachée.

Peut-être y aurait-il un jour le koan suivant : « Jon KabatZinn donna à chacun un raisin sec. Les participants le regardèrent, étonnés. Seul Pierre sourit... »

Si vous attendez beaucoup de l'entraînement à la pleine conscience, vous courez le risque de continuer à chercher des buts cachés censés combler vos attentes.

Il n'y en n'a pas.

La *mindfulness* est un chemin simple : être présent à la réalité telle qu'elle se présente à cet instant. Sans rien y ajouter, sans rien chercher au-delà. Rien que ceci, et une infinie bienveillance. C'est scandaleux de simplicité. Une simplicité inépuisable. La seule réponse sensée est un sourire.

« La simplicité est inépuisable »

97



Bibliographie

KabatZinn, Jon, ***Au cœur de la tourmente, la pleine conscience – MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines***, De Boeck, 2009.

KabatZinn, Jon, ***L' éveil des sens – Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience***, Les Arènes, 2009.

KabatZinn, Jon, ***Méditer – 108 leçons de pleine conscience***, Les Arènes, 2010 (+CD).

KabatZinn, Jon, ***Où tu vas tu es : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes***, J'ai Lu, 2005.

Ricard, Matthieu, ***L'art de la Méditation***, Nil éditions, 2008.

Segal, Williams & Teasdale, ***La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience***

pour la dépression – Une nouvelle approche pour prévenir la rechute, De Boeck, 2006.

Thich Nhat Hanh, ***Le miracle de la pleine conscience*** – Manuel pratique de méditation, Poche, 2008.

Thich Nhat Hanh, ***La plénitude de l'instant*** – Vivre en pleine conscience, Marabout, 2007.

Williams, Teasdale, Segal & KabatZinn, ***Méditer pour ne plus déprimer*** – La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux, Odile Jacob, Paris, 2009 (+CD)?

Bibliographie

99



Webographie

Sites francophones

www.associationmindfulness.org

www.cpsemotions.be

www.hugge.ch

www.mindfulnessbelgium.net

www.pleineconsciencemindfulness.be

www.pleineconscience.be

Sites anglophones

www.umassmed.edu/cfm

www.bangor.ac.uk/mindfulness

www.mbct.com

Sites de l'auteur et de la traductrice

www.levenindemaalstroom.be

www.claudemaskens.be

Webographie

101



Table des matières

Sommaire

5

Avant-propos

7

Préface

9

Introduction à l'édition française

13

Remerciements

15

Chapitre 0

**« Personne n'a jamais appris à jouer du piano
dans un livre »**

17

1. Arrièreplan

17

2. La sagesse des livres

18

3. Le stress est inévitable

19

4. S'entraîner

20

5. Huit semaines

21

6. S'y mettre

22

Chapitre 1

« Chaque instant est un nouveau commencement »

25

1. Commencer

25

2. Chercher et trouver

26

3. La relaxation

27

4. Être ouvert

28

5. Le scan corporel – Attention et détente **29**

table des matières

103



Chapitre 2

« Une invitation ouverte à sortir du cadre »

33

1. Être créatif

33

2. Vivre l'expérience

34

3. Instructions simples pour l'assise

35

4. Méditer n'est pas ce que vous pensez

36

5. Qu'est-ce que la bienveillance ?

37

Chapitre 3

« Pouvez-vous décider en toute liberté comment

vous allez vivre la confrontation à une limite donnée ? » 41

1. Le respect (de soi)

41

2. Faire et être

42

3. Les limites

43

4. L'engrenage de la fatigue

44

5. Changer

46

Chapitre 4

« S'exercer avec ce qui se présente »

49

1. Le contrôle

49

2. Bienveillance, respect, dignité

50

3. S'arrêter, regarder, agir

51

3.1. *S'arrêter*

51

3.2. *Regarder*

52

3.3. *Agir*

53

4. S'arrêter

53

5. Regarder

54

6. Agir

55

7. Comment apprendre cela ?

56

8. L' espace de respiration

57

104

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



Chapitre 5

« Un processus continu de guérison »

61

1. Le pouvoir d'autoguérison

61

2. Les pensées

62

3. La dureté

63

4. Le bonheur

64

5. La pleine conscience, dedans ou dehors ?

65

Chapitre 6

« Créer un espace d'attention ouverte et bienveillante... » 69

1. Écouter

69

2. Gérer les émotions difficiles

70

2.1. *Résoudre*

70

2.2. *Distraire*

70

2.3. *Créer de l'espace*

71

3. Les quatre cadrans

72

4. L' espace de respiration dans les moments difficiles **73**

5. Les mauvais jours

74

Chapitre 7

« S’habituer à ne pas savoir »

79

1. La magie

79

2. L’ intimité

80

3. Ne pas savoir

81

4. Saisir

82

5. La peur

82

6. Davantage au sujet de la peur

84

7. Nostalgie de la réalité

85

table des matières



Chapitre 8

« La huitième semaine dure toute la vie »

89

1. Être relié

89

2. Conseils pour l'assise de Charlotte Joko Beck **89**

3. Est-ce du bouddhisme ?

91

3.1. *La motivation*

91

3.2. *Les exercices*

91

3.3. *La durée*

92

4. Zen et psychothérapie

92

4.1. *Dharma et psychothérapie*

92

4.2. Méditation et psychothérapie

93

4.3. Le zen et le psychothérapeute

94

« La simplicité est inépuisable »

97

Bibliographie

99

Webographie

101

106

Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience



EnfancE

adolEscEncE

scolarité

dévEloppEmEnt

santé

dEUil

pErsonnEI

EnfancE

Peter Adriaenssens, *Mon enfant a peur... et moi aussi ! L'éducation à la résistance intérieure* Théo Compennolle, Théo Doreleijers, *Du calme ! Comprendre et gérer l'enfant hyperactif*. 2e édition Roger Deldime, Sonia Vermeulen, *Le développement psychologique de l'enfant*. 7e édition Diane Drory, *Cris et châtements. Du bon usage de l'agressivité* Jean Dumas, *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage* Fonds Houtman, *Vers une culture de l'enfance. Avec le texte de la Convention des droits de l'enfant* Tessa Kieboom, *Accompagner l'enfant surdoué*

Martin L. Kutscher, *Les enfants atteints de troubles multiples. Un guide pour professionnels, enseignants et parents* Katherine L. Martin, *Cet enfant a-t-il un problème de langage ?*

Paul A. Osterrieth, *Introduction à la psychologie de l'enfant*. 18e édition Agnès Pargade, *Pourquoi consulter un pédopsychiatre ?*

Peter Vermeulen, Steven Degrieck, *Mon enfant est autiste. Un guide pour parents, enseignants et soignants* **adolEscEncE**

Michel Born, *Pour qu'ils s'en sortent ! Comment intervenir efficacement auprès de jeunes délinquants* Théo Compennolle, Hilde Lootens, Rob Moggré, Théo van Eerden, *Gérer les adolescents difficiles. Comportements impulsifs, excessifs ou agités*

Daniel Derivois, *Les adolescents victimes/délinquants. Observer, écouter, comprendre, accompagner* Madeleine Natanson, *Des adolescents se disent. Voyage au pays des adolescents ordinaires* Jos Peeters, *Les adolescents difficiles et leurs parents* Philippe van

Meerbeek, Claude Nobels, *Que jeunesse se passe. L'adolescence face au monde adulte* Philippe van Meerbeek, *Ainsi soient-ils ! À l'école de l'adolescence.*

Alain Vanthournhout, *Techno, rêves... et drogues ? Rencontrer les jeunes dans les nouveaux lieux d'extase* **scolarité**

Marie-France Daniel, *La philosophie et les enfants. Les modèles de Lipman et de Dewey* Nicole Delvolvé, *Stop à l'échec scolaire. L'ergonomie au secours des élèves* Dimitri Demnard, *L'aide à la scolarité par la PNL. Comprendre et résoudre les difficultés scolaires* Gaëtan Gabriel, *Coaching scolaire. Augmenter le potentiel des élèves en difficulté* Jacques Lagarrigue, *L'école. Le retour des valeurs ? Des enseignants témoignent* Isabelle Lecomte, *L'ado fragile et l'école. Comment se mettre à l'écoute des besoins relationnels ?*

Jean Le Gal, *Les droits de l'enfant à l'école. Pour une éducation à la citoyenneté.* 2e édition Claudine Leleux, *L'école revue et corrigée. Une formation générale de base universelle et inconditionnelle* Marc Litière, *Maman, j'y arriverai jamais ! Face à la peur de l'échec, comment redonner confiance à votre enfant* Lucien Pilo, *Maîtriser la violence à l'école. Prévention et traitement de la violence en milieu scolaire.* 2e édition Pierre Vianin, *Contre l'échec scolaire. L'appui pédagogique à l'enfant en difficulté d'apprentissage* **développement personnel**

Caroline Archer, Alan Burnell, *Traumatisme, attachement, permanence familiale. La peur peut vous empêcher d'aimer*

Béatrice Bonfils, Laurent Saadoun, Anthony Pouilly, Jacques Salomé et la méthode *ESPERE*. *Vivre le mieux-être* Gil Borms, Steven Stes, Ria Van Den Heuvel, *Je suis hyperactif ! Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) chez l'adulte*

Diane Drory, Colette Frère, *Le complexe de Moïse. Paroles d'adoptés devenus adultes* Elaine A. Hanzak, *La dépression postnatale. Voyage au travers du trouble psychique du postpartum* Karin Jaques, *Quelle*

place dans la fratrie ? Identité fraternelle et influence du rang sur la personnalité Paolo Legrenzi, *Le bonheur*

Edel Maex, *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. Un programme d'entraînement en 8*

semaines

Étienne Payen, *La dépression positive. Trouver et retrouver ses repères dans la dépression*. 2e édition Jean-Jacques Prahin, Jean-Luc Tournier, *Guérir de son père. Père et fils : la thérapie du lien* Edwin S. Shneidman, *Le tempérament suicidaire. Risques, souffrances et thérapies* Isabelle Tilmant, *Ces femmes qui n'ont pas d'enfant. La découverte d'une autre fécondité* Johan Vanderlinden, *Vaincre l'anorexie mentale*

santé/BiEn-être

Silvia Bonino, *Vivre la maladie. Ces liens qui me rattachent à la vie* Michel Rosenzweig, *Les drogues dans l'histoire : entre remède et poison. Archéologie d'un savoir oublié* Michel Rosenzweig, *Drogues et civilisations. Une alliance ancestrale. De la guerre à la pacification* Emmanuel Streel, Paul Verbanck, *La consommation de cannabis. De l'information à la prise en charge clinique*

Emmanuel Streel, *Le cannabis en questions. Santé mentale, dépendance, fertilité et autres thèmes reconsidérés*

Veronica Van der Spek, *Nutrition et bien-être mental. Quels liens entre troubles mentaux, immunité et alimentation ?*

dEUil/fin dE viE

Marie-Christine Adriaensen, *La personne âgée face au deuil. Comment lui venir en aide ? Un guide pour les proches et les professionnels*

Murielle Jacquet-Smailovic, *Avant que la mort ne nous sépare...*

Murielle Jacquet-Smailovic, *L'enfant, la maladie et la mort. La maladie et la mort d'un proche expliquées à l'enfant*

Claire Kebers, *Mort, deuil, séparation. Itinéraire d'une formation*
Manu Keirse, *Faire son deuil, vivre un chagrin. Un guide pour les proches et les professionnels*



COMPRENDRE



ENFANCE

ADOLESCENCE

SCOLARITÉ

DÉVELOPPEMENT

SANTÉ

DEUIL

PERSONNEL

Comment vivre pleinement ?

” « Edel Maex a intégré de longue date les pratiques de pleine conscience à sa vie quotidienne et à ses activités psychothérapeutiques. Dans cet ouvrage, il partage les apports de sa riche expérience et de ses rencontres avec des personnes confrontées à des difficultés très diverses : maladies graves, rechutes dépressives, stress et anxiété, etc. Rédigé dans un style direct et concret, ce livre offre au lecteur un ensemble de conseils pratiques extrêmement utiles, tout en rappelant les principes fondamentaux dans lesquels ils sont ancrés. Ce livre offre une porte d'entrée parfaite pour découvrir ou re-découvrir ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle peut apporter à notre quotidien. Il constitue surtout un compagnon idéal tant pour les personnes engagées dans un programme d'apprentissage de la pleine conscience, que pour celles qui veulent maintenir et redynamiser leur pratique. »

Pierre Philippot, professeur de psychologie clinique, Université catholique de Louvain,

Maître de recherche honoraire du FNRS

Edel Maex

Claude Maskens est traductrice, psycho-

Travaille comme psychiatre à l'hôpital thérapeute, diplômée complémentaire ZNA Sint-Elisabeth d'Anvers, où il donne en sciences psychologiques (Louvain) et depuis des années des formations à la enseignante de yoga. Elle a fondé avec pleine conscience. Il pratique lui-même le quelques collègues l'Association pour le zen. Il a publié *Een kleine inleiding in het* Développement de la Mindfulness. Elle *boeddhisme* chez Lannoo et *Open Mind* enseigne la pleine conscience notamment chez Witsand.

à l'Université des Aînés de l'UCL (Bruxelles et Louvain-la-Neuve).

ISSN : 1373-024X

ISBN : 978-2-8041-6644-1

www.deboeck.com

MAEX

Conception graphique : Primo&Primo